



İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE

# Evlilik



İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE

**EVLİLİK**

FARİKA TEYMUR ARTIR

İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE

# Evlilik

FARİKA TEYMUR ARTIR



## İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE EVLİLİK

Copyright © Gül Yurdu Yayınları, 2006

*Bu kitaptaki metin ve resimlerin, tamamının ya da bir kısmının, kitabı yayımlayan şirketin önceden yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.*

Editör  
Ali BUDAK

Görsel Yönetmen  
Engin ÇİFTÇİ

Kapak  
İhsan DEMİRHAN

Mizanpaj  
Necmi TOPAL

ISBN  
975-9105-08-X

Yayın Numarası  
09

Basım Yeri ve Yılı  
Çağlayan Matbaası / İZMİR Tel: (0232) 252 20 96  
Mart 2006

Genel Dağıtım  
Gökkuşuğu Pazarlama ve Dağıtım  
Alayköşkü Cad. No: 12 Çağaloğlu/İSTANBUL  
Tel: (0212) 519 39 33 Faks: (0212) 519 39 01

Gül Yurdu Yayınları  
Emniyet Mahallesi Huzur Sokak No: 5  
34676 Üsküdar/İSTANBUL  
Tel: (0216) 318 42 88 Faks: (0216) 318 52 20  
[www.gulyurduyayinlari.com](http://www.gulyurduyayinlari.com)

# İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	11
-------------	----

## BİRİNCİ BÖLÜM EVLİLİĞE HAZIRLIK

Evliliğe hazırlanıyor musunuz? .....	17
Eş seçimi .....	23
Eşimi nasıl seçmeliyim? .....	23
Üniversiteden aday bulmak .....	23
Ailelerin "Sen bul, biz karışmayız" demesi .....	25
Ailelerin gençleri tanıştırmaları .....	25
Arkadaşların tanıştırmaları .....	26
Kişilik sorunlarına dikkat edilmesi .....	27
Eş seçiminde ailenin etkisi nedir? .....	29
Eş seçiminde kararsızlığın sebepleri nelerdir? .....	33
Evlilikte ailelerin denklığı ve güzel ahlâk .....	37

## İKİNCİ BÖLÜM EVLİLİK ÖNCESİ

Birbirinizi sevdiniz. Sonra nasıl davranacaksınız? .....	43
Duygular aklın kontrolünde olmalı .....	43
Aileden destek almak gerekli .....	44
Davranışlar her iki tarafa da zarar vermemeli .....	44
Dini değerler ve geleneklere aykırı düşen ve suçluluk duygusuna iten hallerden kaçınılmalı .....	45

## *İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

İlişkiler yıpratılmamalı.....	45
Sevmeli, kararlı olmalı; ama bir o kadar da esnek davranmalı .....	46
Genç ile aile arasındaki anlaşmazlık nasıl çözülür?.....	49
Eş seçiminde aile desteği olmalı .....	49
Gizlilik, probleme yol açar .....	50
Her aile farklıdır.....	50
Kişi, başka bir adayla evlenmeye zorlanmamalı .....	51
Kişinin kendine güveni, ailesini ikna etmesini kolaylaştırır .....	52
Ailenizle beğendiğiniz kişi arasında tercih yapmak zorunda değilsiniz .....	53
Ne ailenizi ne de sevdiğinizi kaybedin .....	54
Sevmediğiniz kişiyle evlenmek için kendinizi sevmeye zorlamayın .....	54
Ailenize kızgınlığınız sevginizi bastırmasın .....	54
Ailenizi anladığınızı ifade edin .....	55
Aile dışı etkin kişileri göz ardı etmeyin .....	55
Ailenizi dinleyin, hemen itiraz etmeyin.....	56
Sakin, hayat boyu pişman olacağınız bir karar vermeyin.....	57
Eş seçiminde ortak değerleri ön plana alın .....	59
Eş seçimi farklı bir olay .....	60
Dindar olarak seçim yapan kişi	
eşinin değiştiğini görünce hayal kırıklığına uğruyor .....	61
Değerler farklılığında daha büyük sorunlar oluşuyor.....	61
Çözüm, orta yolu bulabilmekte... ..	62

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM EVLİLİĞİN İLK YILLARI

Evliliğin ilk yıllarının zor geçmemesi için ne yapmalı? .....	65
Sosyo-kültürel benzerlik uyumu kolaylaştırıyor .....	66
Farklılıklara saygıyla bakın .....	66
Ailelerinizin aleyhinde konuşmayın .....	66
Eşinizin ailesiyle iyi geçinin.....	66
Arkadan konuşmaları engelleyin .....	67
Eşinizi eleştiriler karşısında yalnız bırakmayın .....	67
Müstakil bir aile olduğunuzu anlayın artık .....	67
Ailenize, eşinizle olan sorunlarınızı anlatmayın.....	68
Problem probleme yol açmasın.....	68
Anlaşamazken çocuk sahibi olmak .....	69

## *İçindekiler*

Depresyondaiken evlilik .....	71
Depresyondaiken çocuk sahibi olmak .....	72
Bunalımdaiken iş sahibi olmak .....	72
Stres yoğunluğu, problemi çözmeyi zorlaştırır .....	73
Aile, depresyon geçiren kişiye nasıl yardımcı olabilir? .....	75
Depresyonda olduğumuzu nasıl anlarız? .....	77
Aile üyeleri, depresyondaki kişiye nasıl yardımcı olabilirler .....	79
Eşim, televizyon izlemekten benimle konuşmaya vakit bulamıyor .....	81
Şikâyet şekli, uzaklaşmaya neden olabilir .....	84
Eşinizin gerçek kişiliğini ortaya çıkarabilirsiniz .....	87
Ekonomik sıkıntılardan kaynaklanabilir .....	88
Önceliklerin belirlenememesi .....	88
Sorunları biriktirmeyin, hemen çözmeyi deneyin .....	88
Stres ortamından kaçınmalısınız .....	89
İhtiyaçların ifadesine az yer vermeye çalışın .....	89
Evlilik denge demektir .....	89
Aile içi iletişim .....	91
Aile içi iletişim sağlığımızı etkiliyor .....	91
İnsanlarla iletişim bir sanattır .....	92
Dengeleyici olmak .....	92
Suçlama savunmayı getirir .....	93
Duyguların ifade edilmesi .....	93
Kişinin, karşısındaki kişiyi yorumsuz dinlemesi, birikimleri azaltır .....	94
Kişideki güven duygusu kendisine yöneltilen suçlamaların olumsuz etkisini hafifletir .....	94
Aile tarafından anlaşılmaq, iç stresleri azaltır .....	95

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM EVLİLİKTE YAŞANAN SORUNLAR

Aile fedakârlık ister .....	99
Aşırı seçicilik depresyon belirtisi .....	101
Mükemmeliyetçi bir eş misiniz? .....	103
Birbirini değiştirme gayreti .....	104
İhtiyaçlar ifade edilmelidir .....	105
Belli alanlarda takıntıların olması .....	105
Mükemmeliyetçi kişi önce kendisine zarar verir .....	106

## *İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

Evlilik kültür ilişkisi .....	107
Sevgi ve hoşgörü, kültür problemlerini azaltır .....	107
Farklı kültürlerden kaynaklanan sorunlar ne gibi sorunlar çıkıyor?.....	111
Merasimlerin uyuşmaması .....	113
Sofra düzeni ve yemek çeşitleri.....	113
İhtiyaçlar değişebiliyor .....	113
Giyim tarzı da bir sorun .....	113
Ev içi sorumlulukların paylaşımı.....	114
Eşler arasında sorumlulukların paylaşımı.....	115
Aile toplantılarıyla çatışmalarınızı azaltabilirsiniz.....	121
Ailenin strese karşı uyumunun geliştirilmesi .....	125
“Bayramda bizimkilere gideceğiz” sorununu nasıl aşmalı?.....	129
Sorunları nasıl aşmalı? .....	130
Bayramı, aile içi iletişimin düzeltilmesine vesile kılın .....	133
Kadınlar gününün düşündürdükleri .....	137
Müstakil bir meslek: ev hanımlığı .....	141
İşini bırakan kadın mutsuz oluyor .....	147
Kadın, kariyerinde ilerleyemeyince mutsuz oluyor .....	149
Anne olan kadının çalışması için, iş saatlerinin uygun olması gerekiyor ...	149

### BEŞİNCİ BÖLÜM EVLİLİĞİ TEHDİT EDEN SORUNLAR

İşsizliğin önlenmesinde kişisel ve ailevi bazı çözüm şekilleri .....	155
Kişinin ilgi duyduğu alanda eğitim görememesi .....	156
Kişinin ilgi duyduğu alanda aldığı eğitimden, iş bulmada ne şekilde istifade edeceğini bilememesi .....	156
Kişinin diploma notunun düşük olması veya istediği meslek için yeterli donanıma sahip olamaması .....	157
Tv dizileri çalışma verimliliğimizi azaltmasın .....	161
Dizilere düşkünlük-depresyon ilişkisi.....	162
Aile içi iletişimi engellemesi.....	162
Uyku ve yemek düzeninin bozulması .....	163
Evlilik ve aşk yarışmalarının topluma etkileri .....	165
Gayrimeşru ilişkilerin yayılmasında basının rolü .....	171
Aldatma, bir ahlâk problemidir.....	175
Modeller önemlidir .....	176
Aldatma, dürtü kontrol bozukluğu olabilir.....	178



## *İçindekiler*

Bağımlılıklar aileyi tehdit ediyor.....	179
Alkol bağımlısına ailesi nasıl yardımcı olabilir?.....	179
Sebepler araştırılmalıdır .....	180
Yardımcı olacak kişi bilinçli olmalıdır.....	181
Alkol bağımlısıyla konuşurken dikkat edilecek hususlar .....	181
Kaçınılması gereken davranışlar .....	182
Patolojik kumar bağımlılığı .....	183
Ülkemizde mevcut durum.....	183
İnternet kumarı yaygınlaştırıyor .....	184
Patolojik kumar bağımlılığı nedir?.....	184
a) Profesyonel kumarbazlar.....	184
b) Suçlu kumarbazlar (antisosyal kumarbazlar).....	185
c) Sorunlu kumarbazlar .....	185
d) Patolojik kumarbaz.....	185
Kumara yönlendiren faktörler .....	186
Kumar sürecinin gelişimi .....	186
Kumarın ailede meydana getirdiği tahribat .....	187
Aile üyeleri neler yapabilir?.....	187

## ALTINCI BÖLÜM EVLİLİĞİN BİTMESİ ve BOŞANMA

Boşanmanın en büyük mağduru: Çocuklar .....	191
Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için neler yapmalı? .....	191
Ekonomik sorunların halledilmiş olması .....	192
Çocuğun her istediğinin karşılanması .....	192
Sevgi ve güven ortamında yaşaması .....	193
Çocuğa anne veya babasının kötülenmemesi. ....	193
Anne babasını yeteri kadar görmesi .....	193
Anne veya babanın tekrar evlenmesi .....	194
Çocuk hakkında sorumlu kişilerin haberleşmesi .....	194
Ruhsal gelişimin takip edilmesi .....	195
Kapalı kapılar arkasındaki şiddet.....	197
Boşanmaların en büyük nedenlerinden biri, aile içi şiddet .....	197
Şiddetten kurtulmak için ne yapmalı?.....	199
Aile içi mutluluk önemlidir .....	200
Aile desteği, kadına yönelik şiddeti azaltıyor.....	203

*İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

SONUÇ YERİNE

O (s.a.s.), aile içinde nitelikli beraberlikte mükemmel bir örnekti .....	209
O (s.a.s.), sevgi ve vefâ örneğiydi .....	213

# ÖNSÖZ



Akşam olur, güneş batmaya başlar. Tabiatta büyük bir hareketlilik görülür. Kuşlar yavaş yavaş yuvalarına dönerler. Sokaklardaki ilk ışıklar yanarken yuvalar işinden dönen erkekleri ve kadınları bekler. Açılan kapılarla birlikte yüzler güler, gözler ışıldar. Kapılar kapanır, kurulmuş sofralarda sıcak çorbalar birlikte yudumlanır, eller duaya birlikte açılır.

Akşam karşılayacak geleni olmak, gelenleri olmak, karşılayacak bekleyeni olmak ne büyük mutluluktur.

Fakat kapıların ardında mutluluk olduğu kadar, gözyaşı, acı ve çaresizlik de vardır.

Mutlu aile, bir kişinin sahip olabileceği en büyük değerdir.

Aile, âdeta bir insan gibidir. Onun da bebeklik, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemleri vardır. Aile de bir insan gibi hastalanır, tedavi olması gerekir. Yaşlılık dönemine erişmeden ömrü biten ailelerde vardır. Aileyi besleyen gıdalar ise saygı, bakım, ihtimam ve ilgidir.

Mutlu aileler birbirine benzer, mutsuz olanların ise problemleri farklı farklıdır.

Aile üyeleri, uyum içinde olurlarsa mutlu olurlar. Aileyi yürütmek bir sanattır. Bir sanatkârın sanatını en iyi şekilde icra edebilmesi için nasıl bu sanatla ilgili yeteneğinin olması kadar belli bir eğitime de ihtiyacı varsa, aile üyelerinin de aile içindeki sanatlarını icra edebilmeleri için belli bir eğitim almaları gerekir. Bu eğitimin alındığı asıl yer, yine çocukluğun geçtiği ailedir. Ana dil, nasıl ailede öğrenilirse, aile ile ilgili temel beceriler de ailede, baba ocağında kazanılır. Aile ile ilgili bilgiler ve kurallar en iyi aile içinde öğrenilir.

Fakat insanlık, sürekli tekâmül etmek (olgunlaşıp gelişmek) ihtiyacındadır. Daha mutlu, daha huzurlu, daha sağlıklı aile nasıl olur insanoğlu bunu merak etmektedir.

Bilinçli gençler, kendi ailelerinin kendilerini yetiştirmedeki çabalarını takdir ederken, sürekli başka mutlu ve sağlıklı aileleri de incelemekte, onlardaki güzel özelliklerin, kendi ailelerinde de olması ihtiyacını hissetmektedirler. Ve kendileri kuracakları yuvada, ellerinden geldiği kadar onların yaptıkları hataları yapmak istememektedirler.

Yeni nesildeki bu farkındalık ve gayret çok ümit vericidir.

Buna bağlı olarak bu gençlerimiz, evlenmeden önce kendilerini daha iyi yetiştirmek istemektedirler. Gençler sosyal değişime uyum sağlamak için hem kendilerini geliştirmek istemekte hem de “Evliliğe nasıl hazırlanmalıyım?”, “Nasıl kendime uygun bir eş bulurum?” şeklinde sorular sormaktadır. Daha iyiye doğru gelişmek için de bu gerekmektedir. Aksi takdirde herkes kendi ailesine benzer aileler kurar ve ailelerindeki güzel özellikleri olduğu kadar hataları da sürekli tekrarlar.

Tabii ki hatasız kul olmaz. Önemli olan gün geçtikçe kendini geliştirmek ve daha az hata yapmaya gayret etmektir.

Bilimsel çalışmalar, bu gelişmede önemli yer tutmakta ve daha iyiye, daha güzele doğru giden insana ışık tuttuğu kadar yine insanın iyiyi ve güzeli bulma çabaları sonucu yapılan araştırmalarla ilerleme kaydetmektedir.

Bilimsel açıdan aile; biyolojik ilişkiler sonucu insan türünün devamını sağlayan, toplumsallaşma sürecinin ilk ortaya çıktığı, o güne kadar toplumda oluşturulan dinî ve ahlâkî değerleri kuşaktan kuşağa aktaran, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara bağlandığı, çocuk yetiştirme tutumlarının görerek, yaşayarak kazanıldığı biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal vb. yönleri bulunan bir birimdir.

Bu birimin oluşmasında ilk adım, yuvayı kuracak olan eşlerin birbirine duygusal yakınlık duymaları ve birbirini eş olarak uygun görmeleridir. Bu uygun görüşte, genellikle iki tarafın ailesi ve çevresi de etkili olur.

Aile, genellikle eşlerin çevreleri, bilhassa da kendi aileleri tarafından desteklendiği takdirde mutlu bir şekilde devam etmekte, aksi takdirde yaşanan iletişim sorunları, ailenin huzurunu dolayısıyla da aileyi sürekli tehdit etmektedir.

Bununla beraber eşlerin her iki tarafın ailesi de dahil olmak üzere çevreden gelen olumsuz etkilerden zarar görmemesi için de güçlü bir kişiliğe sahip olmaları, ortak değerlerinin fazla olması, çok bağlı olup dışarıya karşı tek duruş sergilemeleri gerekir. "Eş seçiminde kişinin" dinî değerlerinin ve inancının da etkisi büyüktür.

Bir insanın, her bakımdan kendine uygun bir aday bulması kolay değildir. Mükemmellik izafi bir kavramdır. Önemli olan ortak paydaları bulmak, bir yöne çok önem verip diğer yönleri ihmal etmemektir. Evlilik; fiziksel, duygusal, cinsel, ekonomik ve sosyal yönleri olan bir beraberlik olup sağlıklı bir

*İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

evlilik bu yönlerin hepsi göz önüne alınarak orta yol bulunmaya çalışılan, güzel ahlâk ve denklîğe önem verilen bir müessesedir.

Elinizdeki bu kitap, değerli okuyucularımızın ve danışanlarımızın evlilik konusunda zaman zaman çaresiz kaldıkları, zaman zaman da daha güzele ulaşmak için sordukları sorulara, birlikte cevap bulmaya çalışırken yazılan yazıların bir kısmından oluşmaktadır.

Faydalı olması ümidiyle...

*İstanbul 2005*

BİRİNCİ BÖLÜM  
*EVLİLİĞE HAZIRLIK*

## EVLİLİĞE HAZIRLANIYOR MUSUNUZ?



Henüz çok gençsiniz... Belki lise, belki de üniversitedesiniz... Tahsil yapmak, iyi bir meslek sahibi olmak için var gücünüzle çalışıyorsunuz. Evlilik şu an için size çok uzak. Bunu düşünenecek ne vaktiniz, ne de ilginiz var. Fakat unutmayın ki; hayatın bütün yönlerine olduğu gibi evliliğe hazırlık da bu dönemdeki bilinçlilikle başlıyor. Aile kurma vakti geldiğinde yapılması gereken duygusal ve zihinsel (bilişsel) hazırlık için geç kalmış olabilirsiniz. Zira kişinin karşı cinsten bir kişi ile yakınlaşmasından önce kendisini tanıması, aile, iletişim, duygusal yakınlık, sorumluluk duygusu gibi konular da kendini yetiştirmesi bu yakınlığın evlilikle noktalanmasında önemini daha çok göstermektedir.

Kişi, hangi işe başlarsa başlasın, o konuda ön hazırlığının olması ve temel bilgiye sahip olması gerektiği bilinen bir gerçektir. Evlilik ise çok yönlü bir kurum olduğundan çok yönlü bir hazırlığı gerektirmektedir.

Bir kişi eş seçiminde ne kadar dikkatli olursa olsun, ne kadar uygun bir eş seçerse seçsin, önceden evlilik hayatı ile il-



gili bilinçlenip kendisini yetiştirmedikçe, hazırlık yapmadıkça, uygun eş evlilikte uyum için yetmemektedir. Gerçi anne baba-lığın en iyi okulu aile olduğu gibi, evliliğin de okulu ailedir. Evliliği uyum içinde yürütmek için gereken tutumlar ve davranış modelleri, hayatın ilk günlerinden itibaren aile içinde edinilir. Bununla beraber hiç kimse mükemmel olmadığı gibi, hiç bir aile de mükemmel değildir. Her ailenin farklı güzel özellikleri vardır. Kişiler, birbirinin güzel davranışlarını örnek aldıkça ve aile ile ilgili çevresinde gördüğü (arkadaşların aileleri gibi) farklı örnekler üzerinde düşünüp gözlem yaparak akademik ve pratik çalışmalardan istifade ettikçe, aile müessesindeki sorumluluklarını daha başarılı bir şekilde yürütebilmektedir.

Diğer taraftan sosyal değişimlerin hızla ortaya çıktığı günümüzde, bilhassa büyük şehirlerde, gençlerin gelişim sürecinde mesleki eğitim, sanat, spor gibi belli konulara ağırlık verilmesi, anne ve babaların iş yoğunluğu vb. sebeplerle çocuklar ve gençlerle yeterli şekilde ilgilenememeleri, evlilik için gereken temel bilgi ve becerileri kazandırmakta problemlerle karşılaşmaları, sosyal hayattan, yakın akrabalarından uzaklık veya kopukluk pratikte eksikliklere yol açabilmektedir. Bu da evlilik gibi önemli bir müesseseye gerektiği şekilde hazırlık yapılmasını ve kurulan ailelerin sağlıklı bir şekilde yürümesini engellemektedir. İşte evlilik öncesi bilinçli hazırlık, bu gibi sebeplerle de gereklidir.

Mutlu bir evlilik için, eşlerin evlilik öncesi hazırlığı ve evlilik problemleri henüz ortaya çıkmadan eğitim almasının önemi, gün geçtikçe bütün dünyada bilimsel çalışmalarla da ortaya konmaktadır. Zira eş terapileri, aile terapileri ve "iletişim geliştirme programları"nın aile içi huzursuzluklarının giderilmesinde etkili yöntemler olduğu çeşitli çalışmalarla gösteril-

mektedir. Ayrıca bu programlara katılan eşler; “Daha önce bilinçlenseydik şimdiki hataları yapmazdık.” şeklinde duygu ve düşüncelerini ifade etmekte, daha önce eğitim alanlar ise sonra eğitim alanlara göre daha az hata yapmaktadırlar.

Peki, alınan eğitim hangi konuları kapsamalldır? Psikoloji ve davranış bilimleri, koruyucu sağlık gibi ilimler gün geçtikçe gelişmektedir. Diğer alanlarda nasıl bu ilimlerden istifade ediliyorsa, aile kuracakların da bu ilimlerden istifade etmesi ve öğrendiklerini önce birey olarak hayatlarına tatbik etmeye çalışmaları gerekmektedir. Buna bağlı olarak kişi evlilik öncesi bu ilimleri okuyarak, araştırarak, iletişim vasıtalarından yararlanarak, konferanslara katılarak ve mümkünse düzenli eğitim alarak kendisini geliştirmek durumundadır. Bu kişisel gelişim gayreti ve eğitimler kişinin, aşağıda belirttiğimiz alanlarda gelişmesini ve gerekli davranış eğitimi almasını kolaylaştıracaktır:

- İletişim.
- Duygusal yakınlık.
- Kendini tanıma, biyolojik psikolojik ve sosyal özelliklerini bilme.
- Kişilik farklılıkları konusunda bilinçli olma.
- Sağlık ve koruyucu sağlıkla ilgili temel bilgilere sahip olma.
- Benlik açma, duygularını paylaşma ve sevgisini gösterebilme.
- Dürtü kontrolü, tepkilerini sözle, fiziksel vb. açılardan kontrol edebilme.
- Problem çözebilme.
- Sorumluluk sahibi olma.
- Karşı cinsi tanıma, karşı cinsin farklı özelliklerini, beklentilerini, ihtiyaçlarını bilme.

– Aile yuvasının devamı açısından sorumluluk duygusunun önemini kavrama.

– Kendi sorumluluklarını bilme, bu sorumlulukları yerine getirmek için gereken bilgiye sahip olma.

– Gerekli zamanlarda eşin sorumluluklarını paylaşmak için temel bilgiye sahip olma ve gerektiğinde paylaşmaya hazırlıklı olma.

– Anne babalık; çocuk sahibi olma, hormonal özellikler, çocukluk özellikleri, çocukların gelişim özellikleri ve çocuk psikolojisi hakkında temel bilgiye ve çocuk sevgisine sahip olma.

Bu ve buna benzer eğitimlerin pekiştirici olması, kişinin ailesinden aldığı güzel özelliklerle doğru orantılıdır. Bilindiği gibi evlilik öncesi hazırlık eğitimleri, memleketimizde yeni yeni başlamaktadır ve her yerde yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Diğer taraftan böyle bir eğitim mümkün olsun olmasın, bireydeki istek ve farkındalık, evlilik öncesi zihinsel ve duygusal hazırlığı ve temel bilgilere ulaşıp özümsemesini kolaylaştırmaktadır.

Düşünce ve gözlem, bütün hazırlıklar için temel şarttır ve evlilik hayatının sağlıklı bir şekilde yürümesi için gereken bilgi ve becerilerin edinilmesinde de çok önemlidir.

Zaman hızla akmaktadır ve genç, yuva kurduğunda pek çok değişime ayak uydurma durumundadır.

Kişinin daha sonra kendisini geliştirmesine engel olabilecek veya zorlaştırabilecek bu hızlı değişim süreçlerinden bazıları şunlardır:

– Mesleğe yeni başlama.

– Yeni bir ortama girme.

## *Evliliğe Hazırlık*

- Kariyerde ilerlemenin getirdiği zaman baskısı.
- Çevre değişimi.
- Yeni bir aileye uyum sağlama.
- Erkek için askerlik.
- Kadın için hamilelik.
- Çocuğun doğumu.
- Artan stresle birlikte ortaya çıkan sağlık sorunları.

Bunlar gibi pek çok değişimin arka arkaya gelmesi, eşlerin evlilik ve anne-babalık için gerekli bilgileri öğrenip, beceri kazanmak için vakti ve ilgilerinin kalmayışı, daha önceden de hazırlık yapılmayışı, birtakım sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Temel bilgilerle kolayca önlenecek veya ortaya çıktığında bilinçli olduğu takdirde kolaylıkla çözülebilecek sorunlar, bilgi ve hazırlık eksikliği sebebiyle yeni problemlere yol açmakta ve sorun işin içinden çıkılmaz hale gelebilmektedir. Bütün bunlar evliliği ve bireylerin sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir.

Her iki eşin de evliliğe gerektiği şekilde hazırlıklı olması durumunda ise pek çok sorun daha yolun başındayken engellenmekte veya küçükken çözülebilmektedir. Böylelikle eşler ve sahip oldukları yavrular, sağlıklı bir aile yuvasında, iç huzuruna ve doyuma daha fazla ulaşabilmektedirler.

## EŞ SEÇİMİ



### *Eşimi nasıl seçmeliyim?*

Gençlerin, "Karşı cinsle iletişim kuramıyorum", "Kendimi anlatamıyorum" gibi tereddütleri dikkat çeker. Evliliğe adım atılırken izlenen yolun da sağlıklı olması gerekir. Küçük yerleşim yerlerinde veya geniş bir sosyal çevreye sahip olan ailelere mensup gençler için evlilik amacı ile aday bulmak pek sorun olmayabilir. Çünkü aileler birbirini tanır. Gençler de bir şekilde görüp düşündükleri adayların aileleri, değerleri, kültürleri ve yaşama şekilleri hakkında bilgi sahibi olabilirler. Gençlerin okumak veya çalışmak maksadıyla başka şehirlerde yaşamaya başlaması ile evlilik için aday arayışları da bazı farklı durumları ve problemleri beraberinde getirir. Bu konuda gençlerin karşılaştıkları bazı sorunlar ve dikkat etmeleri gereken bazı hususlar şunlardır:

### *Üniversiteden aday bulmak*

Gençlerin bir kısmı, tahsil sırasında tanıştığı arkadaşlarını evlilik için aday olarak düşünebilmekteler. Bu, eğer tah-

silin ilk yıllarında olursa gençlerin, okuma hayatını etkileyebilir. Çünkü; bazı gençler çok hassas ve duygusal olurlar. Gençlerin bu yöndeki duyguları, bütün hayatlarını, verimliliklerini etkiler. Hâlbuki ideal olanı başlangıçta, gencin duygularını kendisinde saklamasıdır. Duyguların baştan açıklanması yıpratıcı olabilir. Üniversiteli bir genç şöyle diyor: “Sınıftan bir kız arkadaşına onun hakkındaki olumlu duygularımı açtım. O da olumsuz bir şey söylemedi. Yaşadığımız olaylardan sonra geçen senede, her ikimizin de ders notlarında düşmeler oldu. Şimdi arkadaşım benim telefonlarıma cevap vermiyor. Sınıfta benimle konuşmak istemiyor. Kendisini sadece derslerine vermek istediğini, bu meseleler yüzünden bir sene kaybettiğini söylüyor. Ben de sene kaybettim. Fakat bu olayı bir neticeye bağlayamamak da beni üzüyor, en azından sözlenmek istiyorum. ”

Gençlerin bir kısmı ise üniversite tahsili sırasında tedbirli davranabiliyor. Olumlu duygularını kendilerinde saklıyorlar. Üniversite tahsili sırasında evlilikle ilgili niyetini belki sadece hissetti ren veya hiç bahsetmeyen, tahsillerinin sonunda ailelerinin de muvafakat göstermesiyle teklifte bulunan gençler de var. Genç bir bayan şöyle anlatıyor: “Eşim evlilik düşüncesini son sınıfın son zamanlarında bana açıkladı. Bu süre zarfında bana bu konu hakkında bir şey söylememişti. Diğer arkadaşlarla nasıl konuşuyorsak onunla da öyle arkadaşlar arasında dersler hakkında vb. konularda konuşuyorduk. Birbirimizi bu şekilde tanıdık. Düşüncesini söyleyince, ben de aileme açtım. Aileler birbiriyle tanıştı.”

Tanışmanın başlangıçta duygusal çerçevede olmaması kişilerin birbirini daha iyi tanmasına yardımcı olur. Bu şekilde gençler birbirlerinin fikri yapılarını, yaşama şekillerini daha iyi öğrenebilirler.

### *Ailelerin, "Sen bul, biz karışmayız" demesi*

Gençlerin gerek tahsil sırasında, gerekse iş hayatında veya benzer vesilelerle evlilik için kendilerine uygun bir aday bulmalarından sonra ikinci aşama, ailelerine bu meseleyi açmaları olabilir. Bazı gençlerin aileleri ile iletişimleri iyi olduğundan; daha başında düşüncelerini açıklarlar. Bazıları uygun zaman gelene kadar kimseye bir şey söylememeyi tercih ederler. Bazı gençler ise ailelerinin, "Sen kendine uygun bir aday bul, evlenecek olan sensin" şeklindeki ifadelerine göre uygun bir aday bulurlar. Hatta tanışma devresini geçirirler.

Erkekler, düşüncesini karşı tarafa açar. "Ailem bana bıraktı, onlar karışmazlar" diye güven de verirler. Fakat böyle durumlarda bazen gençler ailelerine konuyu açtıklarında hiç ummadıkları bir tepkiyle karşılaşabilirler. Üzücü olan, gençlerin karşı tarafa "ailem karışmaz" diye güven verdikten sonra, ailesini kırmamak için evlilik sözünden vazgeçmesidir.

### *Ailelerin gençleri tanıştırması*

Gençlerin bir kısmı, ailelerin kendilerine uygun bir aday bulmasını ister. Görücü usûlü olarak da bilinen böyle bir durumda tarafların birbirini tanınması için geçen sürenin çok kısa olması, ortaya birtakım sorunların çıkmasına sebep olabilir. Üniversite mezunu bir genç anlatıyor: "Bana evlenmek için gösterilen aday, babamın eski bir arkadaşının kızımı. Senin için uygun bir eş adayı. Birlikte gidelim, bir tanışın" dediler. Kız tarafının evine gittik. Babamın arkadaşının kızı sadece çay ikram edip çıktı. Sonra annem babam "Oğlum ne düşünüyorsun?" diye sordular, "Yüzünü dahi doğru dürüst görmediğim ve konuşmadığım bir kişi hakkında ne düşünebilirim?"

diye cevap verdim.” Böyle bir durumda; ya genç, kendisi için uygun bir adayı baştan reddediyor ya da mizaç uygunluğu ve denklik olmayan bir adayı tanımadan, sadece ailesini memnun etmek için kabul ediyor. Fakat böyle bir durumda, maalesef sonradan bir sevgi ve anlaşma hâsıl olamıyor. Hâlbuki yeterli tanışma sağlandığında bu gibi tanıştırmalar, aileler arasında uyum, sevgi ve anlaşma olduğu için; ayrıca gençler arasında mizaç uygunluğu ve denklik varsa; mutlu evliliklere de zemin teşkil edebiliyor.

### *Arkadaşların tanıştırması*

Arkadaşlarının yardımı ile bir kızla tanıştırılan genç diyor ki: “Arkadaşlarımızın isteği ile tanıştırdık. Fakat baştan ne konuşacağımı bilemiyordum. Ona soru sorsam yanlış anlaşılacağı mı düşündüm. O da bana pek soru sormadı. Görüşme sonunda çok az konuşmuş olduğumuzu düşündüm. Bana fikrimi soruyorlar. Bu durumda ne diyebilirim?” Tanıştıran kişilerin, adayların her ikisinin huylarını, düşünce yapılarını bilmesi önemliken, buna dikkat edilemezse daha sonra önemli sorunlar ortaya çıkabiliyor. Hâlbuki bu şekilde görüşmelerden önce gençlerin her ikisini çok iyi tanıyan bir kişinin, gençlere birbirleri hakkında olabildiğince bol bilgi vermesi, gençlerin birbiriyle anlaşması için uygun zemin hazırlıyor. Evlilikte ortak paydaların çokluğu, anlaşma ve geçim için önemlidir. Kendisine tavsiye edilen adayı, iyi tanımadığı için kararsız olan gençlerin, arkadaşlarının zorlamasıyla “bir daha böyle bir aday karşına çıkmaz” denilerek evlendirilmesi, sorunlara sebep olabiliyor. Bazı gençler de “Hele bir evet diyelim, anlaşamazsak ayrılırız” diye düşünerek sözleniyor veya nişanlanıyorlar, sonra da “Ümit verdik bir



## *Evliliğe Hazırlık*

kere" diye düşünerek karşı tarafı üzmemek için (!) evleniyorlar. İyi tanımadan başlayan bir ilişki, yanlış anlamaların ortaya çıkmasına sebep oluyor. Hâlbuki; aynı adaylar başlangıçta birbirini iyi tanısa, böyle sorunlar ortaya çıkmayabilir. Evlenmek için aday seçiminde önemli olan, aday hakkında olabildiğince fazla bilgi sahibi olmak, adayı tanımak, kendi değerlerinin ve mi-zacının adayla uyum gösterip göstermediğini araştırmaktır.

### *Kişilik sorunlarına dikkat edilmesi*

Yapılan araştırmalar, evlilikte fiziksel özelliklerde, yaşta, tahsilde, maddî hususlarda ve kültürde denkliğin çok önemli olduğunu göstermekle beraber, en önemli hususun ortak değerler ve ahlâk güzelliği olduğunu gösteriyor. Evliliklerdeki büyük anlaşmazlıkların en önemli nedenlerinden birisi de kişilik bozuklukları ve sorunlarıdır. Yapılan araştırmalar, bu konuda hassas davranılması gerektiğini gösteriyor.

## EŞ SEÇİMİNDE AİLENİN ETKİSİ NEDİR?



Eşlerin aileleriyle ilişkileri sevgi ve saygı çerçevesinde devam ettiği sürece, kurulan yuvada da mutluluk görülüyor. Eğer eşler, kişilik olarak kendilerini geliştirebilmişlerse, aile yapısından kaynaklanan problemlere karşı birlikte sağlam bir duruş sergileyebiliyor ve stresle daha kolay başa çıkabiliyorlar.

Mutlu bir yuva “evlilik öncesi hazırlık” ve “uygun bir eş seçimi” ile mümkün olmakta, bu da gencin ve ailesinin, aile yapısına etki eden faktörler ve aile içi iletişim gibi konularda bilinçli olmasını gerektirmektedir.

Gençlerin bir kısmı, eş seçiminde duygusallığı veya tahsil, meslek, dindarlık gibi vasıfları ön plana alıyor, eş adayının ailesine daha az önem veriyorlar. Tahsil sırasında, işte veya eş-dost, arkadaş tavsiyesi ile tanışıp evlenme kararı aşamasına gelen bazı gençler, çevrelerindeki sorduğu; “Ailesi nasıl?” sorusu karşısında “Ailesiyle evlenmiyorum ki, kendisiyle evleneceğim” şeklinde tepki gösteriyorlar.

Gençlerin bu şekilde düşünmesinde, bazı büyüklerinin beklentilerine, duygularına hiç önem verilmeden, sadece ailelerin

uygun görmesiyle veya baskıyan evlendirilmeleri ve mutlu olamamaları etkili olmaktadır. Bazı gençler ise bu konuda daha duyarlı olup doğrusunu öğrenmeye çalışmakta, "Evleneceğim kişinin ailesi, bizim mutluluğumuz da ne derece etkilidir?" şeklindeki soruları sık sık sormaktadırlar.

Ailesine yakın olan gençler, ailelerin bazı vesilelerle sık sık karşılaşacağını düşünerek, bu konuda daha duyarlı olabiliyorlar. Fakat okuyup tahsil yapan ve ailesinden uzak yerlerde çalışan bazı gençler, ailelerin, evlilikte çok da önemli olmadığını düşünüyorlar. Hâlbuki eşlerin aileleri, evlilik öncesi hazırlıklar sırasında, nişan, düğün törenlerinde, doğum, hastalık vb. olaylarda daha sık karşılaşmakta ve problemler bu gibi durumlarda su yüzüne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her iki tarafın ailesi ne kadar sevgi ve saygıya dayanan bir iletişim içinde olursa, kurulan yuva da o kadar huzur dolu oluyor.

Eş adayının ailesinin araştırılması; ailenin ahlâkî durumu, dindar olup olmaması, sosyoekonomik durumu, sosyal ilişkileri, aile içi iletişim şekli, şiddete başvurma sıklığı, ailede boşanma oranı, ailede suça ve bağımlılıklara yatkınlık oranı, kalıtsal hastalıkların sıklığı, ailenin parçalanmış aile olup olmaması, babanın başka bir şehir veya ülkede çalışıp çalışmaması gibi pek çok yönden önem arz etmektedir. Bu bilgilerin tek yönlü değerlendirilmemesi ve adayın kişilik sarsıntıları durumuna göre göz önüne alınması gerekir. Elbette ki her ailede bazı problemler olacak, yaşanacaktır. Önemli olan; yaşanan problemlerin ve sarsıntıların sıklığı ve onlarla başa çıkılma şeklidir. Her problem, her sarsıntı ailede stres katsayısını artırmakta ve aile içi iletişim şeklini etkilemektedir.

Örnek olarak; anne babanın boşanmış olması boşanma olayının kendinden çok, kişinin anne babasından duygusal olarak uzak olması ve model eksikliği bakımından evlilik hayatında sorunlara yol açabilmektedir. Bu durumda evlenecek kişinin, boşanmadan sonra çocukluğunda anne babasıyla ne sıklıkta görüştüğü, maddî ve duygusal ihtiyaçlarının ne şekilde karşılandığı, amca, dayı gibi büyüklerin kendisiyle ne derecede ilgilendiği vb. bilgiler kişinin kuracağı evlilik yuvasındaki riskler açısından önemlidir.

Buna benzer olarak, kişinin anne veya babasından birinin küçük yaşta ölmesi de kişiliğin oluşumu, aile yapısı ve çocuk yetiştirme tutumu açısından etkili olmaktadır. Bu durumda da ölüm olayından çok, kişinin bakımının, sevgi, ilgi, disiplin ve model ihtiyacının ne şekilde karşılanmış olduğu önemlidir.

Bunlardan başka eş adayının baba mesleği, annesinin çalışıp çalışmaması, kardeş sayısı, tek çocuk olup olmaması, erken yaşlarda aile içinde ağır sorumluluklar yüklenip yüklenmemesi, kültürel durum, gibi faktörler de etkili olmaktadır.

Aslında araştırmalar göstermektedir ki; bilinçli bir duygusal tercih durumunda, kişi daha çok kendisiyle ortak paydaları olan kişilere yakınlık duyduğundan, denklik ve aile benzerliği konusunda pek sorun çıkmamaktadır. Zira insanın yetişmesinde ailesi büyük ölçüde etkili olduğundan, makul ölçülerde anlaşılabilir insanların aileleri de genelde anlaşılabilirlerdir. Fakat eğitim, çalışma vb. nedenlerle ailesinden ayrılan veya kişisel ve çevresel nedenlere bağlı olarak yaşama şeklinde değişiklik olan kişiler, ailelerinden farklı bir duruş içinde olup inanç ve tutumları, hayata bakışları açısından zamanla ailelerinden farklılaşabilmektedirler. Bu farklılık bazı bakımlardan yüzeysel kalırken, bazı bakımlardan kişiliğe yansiyabil-

mektedir. Eğer eşler, kişilik olarak kendilerini geliştirebilmişlerse, aile yapılarından gelen problemlere karşı birlikte sağlam bir duruş sergileyebiliyor ve streslerle daha kolay başa çıkabiliyorlar. Ailesinde olumsuz modeller gördüğü halde kendisini aşabilen, geliştiren, güzel modeller bulup onlara uygun davranan kompleksleri olmayan kişiler, gruba dahil olmaktadır. Fakat stresin fazla olması durumunda, bu kişiler bile zorlanabilmektedirler.

Kişilik yönünden eksikleri fazla olanlar, kurdukları yuvada karşılaştıkları zorluklarla daha zor başa çıkabilmekte ve problemlerle başa çıkma sürecinde aile yapısı ve ekonomik durum daha da etkili olmaktadır. Bu kişiler, sosyal çevrede farklı davranırken, aile içinde farklı olumsuz davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu da çocukluklarından itibaren gördükleri olumsuz modellere ve olumlu modelin eksikliğine bağlı olmaktadır. Bu sebeple eş seçiminde bilinçli bir duygusallıkla beraber, dinimizde de tavsiye edildiği gibi istişare ile hareket edilip denklige de önem verilmesi, insanlığın gelişimi ve ailelerimizin yapısının sağlam temeller üzerine bina edilmesi açısından önem arz etmektedir.

# EŞ SEÇİMİNDE KARARSIZLIĞIN SEBEPLERİ NELERDİR?



Kadın-erkek ilişkileri, tarih boyunca acıları, sevinçleri ve ayrılıkları ile pek çok edebiyat, sanat eserinin ve bilimsel çalışmaların konusu olmuştur. Kadın-erkek ilişkileri, eş seçimi vb. konular, psikolojinin de ilgi alanı içinde olmakta ve pek çok bilinmezi ile birlikte hâlâ araştırılmaktadır. Eş seçimi, karşı cinsle ilgi duyma gibi konularda ne istediğini ve ne aradığını zihninde netleştirmiş gençler bulunmakla birlikte bu konuda kaygılı olan, eş seçiminde neye dikkat edeceğini, neyi ön plana alacağını bilmeyen ve bunun kararsızlığını yaşayan gençler de bulunmaktadır. Evlilikte sevgi ön planda olmadıkça, o ailede mutluluk olmamaktadır. Evlilik kararı verecek gençlerin bir kısmını tedirgin eden ise şudur:

Bazı kişiler büyük bir sevgi ile evlilik kararı veriyorlar, çok mutlu görünüyorlar; fakat bir bakılırsa, en fazla birkaç yıl içinde bu sevgi tükenmiş, evlilik ya monotonlaşarak eşlerin ayrı dünyalarda yaşamasına sebep olmuş ya da ayrılma noktasına gelinmiş. Anne babası boşanmış ya da şiddetli geçim

problemleri, iletişim problemleri olan veya çevrelerinde olumsuz örnekler gören gençler, eş seçiminde diğer gençlere nazaran daha kararsız olmaktadır. Yakınlarından olumsuz evlilik hikâyeleri duyan bazı gençler de kendi ruh hallerinin de etkisiyle, gelecekte sorun yaşamak endişesiyle eş seçiminde daha çok kararsızlık yaşamaktadırlar. Bir yandan aile üyeleri ve arkadaşların “Yaşın geçecek artık bir karar ver” veya “Bir daha karşına böyle bir aday çıkmaz, sen hele bir görüş sonra karar ver” gibi ısrarları, bir yandan da gencin ne istediğini bilememesi, bu durumu daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir.

Çevrenin ısrar etmeden teşviki bazı durumlarda yapıcı olsa da ısrar, gençleri daha da kararsız hale getirmektedir. Kişi duygularının sorumluluğunu üstlenmeli, bir davranışı hatır için değil, öyle uygun gördüğü için yapmalıdır. Söylenen sözlerin ve tavsiyelerin, düşünce, mantık ve duygu süzgecinden geçirilip benimsenmesi çok önemlidir. Bazen de kişi, duygusal olarak yakınlık duyduğu kişiye karşı duygularının, bir süre sonra çeşitli nedenlere bağlı olarak değiştiğini görür ve bundan sonraki adaylarda da aynı problemi yaşamaktan endişe duyar. Bu durumda da kişi yaşanan probleme göre aile, meslek veya ekonomik durumun duygusal yakınlıktan daha önemli olduğu gibi bir yanılsa düşünebilir, yani toptancılık yapmaktadır. Hâlbuki genellikle duyguların değişmesine yol açan, karşıdaki insanın kişiliği, kompleksler, sevgi dillerinin farklı olması, karşılıklı yaşanan iletişim problemleri gibi nedenlerdir. Eşlere mutluluk veren evlilik, birlikte icra edilen ve bilgi isteyen bir sanat eseridir. Bu sanat doğuştan var olan yetenekler, aile ortamında küçüklükten beri kazanılan davranış modelleri ve bu konuda çe-

### *Evliliğe Hazırlık*

şitli kaynaklardan öğrenilen doğru bilgiler ile icra edilebilmektedir. Kişinin hayata bakışında, olayları ve kişileri değerlendirmesinde küçük yaşta kazanılan tutumların ve sonraki bilgilenme sürecinde, kazanılan inanç ve değerlerin etkisi çok büyüktür.



# EVLİLİKTE AİLELERİN DENKLİĞİ VE GÜZEL AHLÂK



Bazı genç kızlar, evlilikte erkeğin ailesinin, kadının ailesine denk olmasının önemli olup olmadığını soruyor ve “Önemli olan erkeğin kendisinin iyi, güzel ahlâklı olması değil mi?” diye de ilave ediyorlar. Bu sorulara, her mektubun içeriğine göre cevap versek de yer darlığı sebebiyle bazı önemli hususları açıklayamıyoruz. Bu yazımızda, bu konuyu biraz daha detaylı bir biçimde ele almak istiyoruz.

Bilindiği gibi iyi bir eş seçimi, kişinin bütün hayatını etkileyen bir olaydır. Ayrıca çocuk eğitimi de daha evlilik öncesinden kişinin, çocuğuna iyi bir anne / baba adayı seçmesiyle başlar. Yüce dinimizde de eş seçiminde en çok önem verilmesi gereken, evlenilecek kişinin dindar ve güzel ahlâklı olmasıdır. Tabii bu, diğer özelliklerin hiç önemli olmadığı anlamına gelmez. Eş seçiminde, evlilikte etkili olabilecek pek çok hususu göz önüne alarak sağlıklı bir karar vermemiz istenmektedir ki, bunlardan biride aileler arasındaki denklidir.

Günümüzde yapılan araştırmalar da sosyo-kültürel farklılıkların, evlilikte karşılaşılan problemleri arttırdığını göstermektedir. İnsanların hayata bakışları, âdetleri gelenek ve görenekleri farklı farklıdır. Temel konularda anlaşma olduktan sonra farklılıkların kabul edilip fazla önem verilmediği ve herkesin serbestçe doğru bildiği şekilde hareket ettiği ailelerde, pek problem çıkmamaktadır. Ayrıca böyle durumlarda insanlar birbirlerinden etkilenip, her iki taraf diğerinde görüp beğendiği özellikleri aldığından zaman içinde karşılıklı dengeleyici bir değişme gözlenmektedir. Fakat taraflar, karşı taraftan hep kendi düşündüğü gibi düşünmesini, hareket etmesini istediğinde, problemlerin çıkması kaçınılmazdır.

Bu konuyla beraber sıklıkla sorulan bir diğer soru da şudur: "Ailesinde din ve güzel ahlâkla bağdaşmayan davranışlara sahip olan baba, anne, dede ve kardeş gibi bir yakını olan kimse ile evlilik sakıncalı mıdır? "Böyle bir durumda ileride bazı problemlerin çıkıp çıkmaması, hem ferдин bazı özelliklerine, hem de bazı şartlara bağlıdır. Elbette ailedeki her ferдин İslâm ahlâkı ile bezenmesi, kurulacak yuvanın sağlığı bakımından en idealidir. Fakat bu durum herkes için mümkün olamayabilir.

İnsanımızın büyük bir kısmı, alkol tüketimi, kumar vs. gibi toplumsal hastalıklardan, maalesef dolaylı şekilde de olsa etkilenmektedir. Dinî konularda bilgisizlik (cehalet) de bu gibi hastalıkları körüklemektedir. Öte yandan ailede bulunan böyle bir ferдин, başka insanlara saygısı da yoksa, o kişinin hem eşlerin hem de çocukların üzerinde son derecede olumsuz tesiri olabilmektedir. Böyle istenmeyen davranışları olan yakına sahip bir kimseyle evliliğe karar vermeden önce, ileride problemlerin olmaması veya en az olması için kişinin, aday hakkında şu sorulara cevap vermeye çalışması gerekir:

1- Aday, böyle bir kimsenin terbiyesinde mi yetişmiştir?

Anne baba ve yakın aile büyüklerinin, bilhassa küçük yaşlarda alınan eğitimdeki tesiri elbette çok büyüktür. Bununla beraber insanlar ailelerinde gördükleri davranışların zararlı tesirlerini idrak ederek, ileride bu davranışlardan tamamen de kaçınabilmektedirler. Bu ihtimaller göz önüne alınmalıdır.

2- Ailede böyle kimselerin sayısı çok mudur?

Bu tip kimseler ailede ne kadar çok sayıda ise zararlı tesirleri de o kadar çok olabilir.

3- Aday kararlarını, ailedeki bu kişi veya kişilerden bağımsız mı almaktadır, yoksa ekonomik ve geleneksel bakımdan onlara bağlı mıdır?

Bu soruya cevap evetse, elbette böyle bir evliliğin yürütmesi çok zordur. Zira adayın güzel ahlâkı ve güzel fikirleri olsa da ailesi onu, olumsuz yönden etkileyebilir.

4- Böyle istenmeyen davranışları olan kimse veya kimseler ile beraber yaşamak veya sık sık beraber olmak söz konusu mudur? Bu, ileride ihtimal dahilinde midir?

Bu da ileride pek çok problemin doğmasına sebep olabilecek bir durumdur. Zira kişiler, istenmeyen davranışlarda bulunarak sadece kendisine zarar vermekle kalmaz, çevrelerindeki de tesir ederler. En azından yetiştirecekleri çocuklara kötü model olabilir, onları olumsuz yönden etkileyebilirler.

Ne mükemmel bir insan, ne de mükemmel aile bulmak, neredeyse mümkün değildir. İnsanların her zaman değişebileceği ve yüce Rabbimizin merhametlilerin en merhametlisi olduğu da unutulmamalıdır. Evlilikte kişinin hem mantığına, hem de gönlünün sesine birlikte kulak vermesi gerekir. En doğru kararı vermek ise yürekten yapılan dualara, her zaman icabet eden yüce Mevlâ'nın dilemesiyle mümkündür.

İKİNCİ BÖLÜM  
*EVLİLİK ÖNCESİ*

# BİRBİRİNİZİ SEVDİNİZ. SONRA NASIL DAVRANACAKSINIZ?



Birbirlerini seven ve evlenmeyi düşünen bazı gençler, daha isteme, söz, nişan devrelerinde ilişkilerini çok fazla yıpratıyorlar. Bu da evliliklerine olumsuz yönde etki ediyor. Bu nedenle duygular kontrol altına alınmalı ve kırıcı olunmamalıdır.

Üniversite çevresinde veya iş çevresinde uygun bir aday bulunduğunu düşünen gençler, bu düşüncelerini nasıl açacaklarını ve bundan sonra nasıl hareket edeceklerini bilemediklerini, değişik vesilelerle ifade ediyorlar. Bu şekilde sıkıntı çeken gençlerin çoğu, büyük şehirlerde yaşayan gençler. Zira diğer küçük yerleşim yerlerinde gelenekler daha fazla belirleyici oluyor.

## *Duygular aklın kontrolünde olmalı*

Yaşanan vakalar gösteriyor ki; niyetin ifade şekli; kişinin ve adayın aileden aldığı eğitim, dini anlama şekli, ortam ve gelenekler ile ilişkili. Kişi, iletişim becerisine sahipse, akıyla duygularını bir arada kullanarak, yanlış anlamaları ve dedikoduyu ön-

leyecek uygun bir tarz belirleyebiliyor. Evlenme niyeti, karşı tarafa ifade edilirken seviye, ciddiyet ve saygı gerekiyor. Daha sonra her iki tarafda duygularını akılcı davranarak kontrol edebilirse, istenmeyen gelişmeler önlenabiliyor. Akılcı davranmak, kişinin özsaygısını kaybetmesine yol açacak dinî ve ahlâkî değerlere uygun olmayan davranışlardan kaçınmasını sağlıyor. Bu şekilde dedikodu, güvensizlik ve yanlış anlama gibi pek çok sosyal problem de büyük oranda engellenmiş oluyor.

### *Aileden destek almak gerekli*

Gencin uygun bir aday bulmasından sonra evliliği gerçekleştirmesi için gerekli olan eylemler, önce söz kesimi sonra da nikâh akdinin yapılmasıdır. Gençler, her ne kadar ailelerinden bağımsız olduklarını düşünseler de evlilik bir yönüyle sosyal olaydır. Bundan dolayı ailelerin maddî ve manevî desteği ne kadar çok olursa, sorunlar da o kadar az oluyor. Genç kararlı, iradesi güçlü ve iletişim becerisine sahip olursa ailesini, sabırla uygun görmedikleri bir aday veya evlilik için ikna edebiliyor.

### *Davranışlar her iki tarafa da zarar vermemeli*

Gençler, her iki tarafın veya taraflardan birinin evliliğe hazır olmadığı durumlarda pek çok problemle karşılaşılıyorlar. Düşüncelerini karşı tarafa açan ve olumlu cevap alan muhafazakâr gençlerin bazısı, aile desteğini alamayınca, günaha girmemek düşüncesiyle ailelerinden gizli, dinî nikâh yapıyorlar. Hâlbuki gizli nikâhın tartışmalı olduğu ve mahzurları olabileceği böyle bir durumda göz ardı ediliyor. Bazı vak'alarda bu da yapılmadan, gençlerin duygularına ve dürtülerine hâkim

olamaması sonucu ileri derecede samimiyetler ve buna bağlı uygunsuz yakınlaşmalar olabiliyor.

*Dini değerler ve geleneklere aykırı düşen ve suçluluk duygusuna iten hallerden kaçınılmalı*

Ailesinin desteğini almadan samimi bir arkadaşlık kuran ve duygularını akıllarının kontrolünde tutamayan gençler, sonradan suçluluk duygusuna kapılırlar. Suçluluk duygusu, psikolojik problemlere yol açıyor. Böyle bir durumda olan genç kızlar, erkeğe uyduğu için kendisini suçlarken, aynı zamanda onun her an kendisini bırakabileceğini düşünerek de korku duyuyor. Aynı zamanda onun kendisini suçlamasından ve güven duygusunu kaybetmesinden endişe ediyor. Kadın ve erkek, evlilik kararında eşit derecede sorumluyken bazı erkekler, geleneklerin tesiriyle aday hakkında güvensizliğe kapılabiliyor. Bu güvensizlikle bir yandan ayrılmayı düşünürken, diğer yandan hatadaki sorumluluğu sebebiyle kendisini evliliğe mecbur hissediyor. Görüldüğü gibi duygusal anlamda yakınlaşma, evliliğin sağlam temeller üzerine oturması için yetmiyor. Yaşanan stresler de gençlerin hata yapma riskini artırıyor. İşte bunlara dair iki yaşanmış örnek:

*İlişkiler yıpratılmamalı*

Selin ile Ayhan, üniversite üçüncü sınıfta tanışırlar. Ayhan, dinî hassasiyetleri olan bir insandır. O güne kadar hiçbir kızla, flört maksatlı arkadaşlık etmemiştir ve "Eğer bir kızla çıkarsam bu evleneceğim kişi olmalı." düşüncesindedir. Selin'le bir proje üzerinde çalışırken ona karşı sıcak duygular hisseder. Cep telefonlarında karşılıklı duygusal mesajlarla

başlayan samimiyet, her ikisinin de durumu ailelerine iletmeleleriyle sonuçlanır. Ayhan'ın ailesi olumlu yaklaşır. "Önce nişanlanırsınız okul bitince de evlenirsiniz." derler. Fakat Selin'in ağabeyi, "Önce okul bitecek." diyerek şiddetle karşı çıkar. Selin'in annesi, olumlu yaklaşırsa da bir şey diyemez. Selin, "Ailemi kıramam." diye önce görüşmek istemez. Fakat gizli görüşmeye, bir süre sonra yine devam ederler. Ayhan bu durumdan rahatsız olup dinî nikâh yaptırmak ister. Selin "Ailemden gizli olmaz." der. Ayhan'ın ailesi bu durumu öğrenince, Selin'in ailesi istemeye gelmelerini kabul etmediği için bir daha Selin'le görüşmeyeceğine dair söz alırlar oğullarından. Ama bu durum, Selin'i bunalıma sürükler. Ve sınıfta kendisine ilgi gösteren; ama hiç anlayamayacağı bir kişiyle arkadaşlık kurmaya başlar. Ayhan da bu durumdan rahatsızlık duyarak tekrar Selin'le konuşur. Sonunda okul da bitmek üzereyken her ikisi de ailelerini ikna ederek evlenirler. Fakat Ayhan zaman zaman kıskançlık krizlerine girer. Selin'e güvenmediğini, onu tanıyamadığını düşünür. İlişkileri daha evlenmeden o kadar yıpranmıştır ki; bunun sıkıntılarını hâlâ çekmektedirler.

*Sevmeli, kararlı olmalı; ama bir o kadar da  
esnek davranmalı*

Harun ve Nihal, üniversite ikinci sınıf öğrencisi. Sınıf arkadaşlığını ilerletip evlenmek isterler. Her ikisi de flörte karşıdır. Harun'un ailesi, aile yapıları uygun olmadığı için bu evliliğe karşı çıkar. Harun bu duruma çok üzülür. Ailesi, oğullarının niyetinin ciddi olduğunu zamanla anlar. Her iki genç de yanlış bir davranışta bulunmamaya çalışır. Harun'un ailesi, oğullarının üzüntüsünü, saygısını ve kararlılığını gördükçe, Nihal'i ve aile-



### *Evlilik Öncesi*

sini daha yakından tanıma isteği duyar. Tanıdıkça aileye saygıları artar. Dış görünüşte birbirilerine uymasalar da dinî, insanî ve ahlâkî değerler bakımından birbirlerine uygun olduklarını anlarlar. Görüş ve yaşama tarzında farklılıklar olabileceğini kabul ederler. Nihal bu arada bazı davranışlarını, kendi isteğiyle değiştirir. Bu değişiklik, Harun'un ailesinin, Nihal'i daha çok benimsemesini sağlar. Her ikisi de mezun olduktan sonra, ailelerinin desteği ile evlenirler.

# GENÇ İLE AİLE ARASINDAKİ ANLAŞMAZLIK NASIL ÇÖZÜMLENİR?



## *Eş seçiminde aile desteği olmalı*

Bütün anne-babalar, çocuklarının anlaşacakları ve mutlu olacakları kişiyle evlenmelerini isterler. Hatta bazı aileler çocuklarına, evlilik yaşları gelince "Evlenecek olan sensin; senin istediğini biz de kabul ederiz" diye baştan cesaret de vermektedirler.

Bazı gençler, ailelerinin eş seçimini kendilerine bırakması üzerine, çevrelerinde uygun gördükleri kişiyle tanışıp evlilik kararını aldıktan sonra ailelerine bilgi vermeyi tercih ediyorlar. Bu şekilde eş seçimi, şehir hayatında çalışan veya okuyan gençler arasında daha yaygındır. Kırsal kesimde gelenekler, bu tür tanışmaları azaltmaktadır. Bununla beraber kırsal kesimde akraba evlilikleri daha çok görülmektedir.

Kendi istedikleri adayla evlenme konusunda, fazla zorlukla karşılaşmayan gençler çoktur. Bu gençler, istedikleri, anlaşabildikleri kişiyle evlenip mutlu olabilmektedirler. Bu ha-

dise bilhassa gençler, az çok aileleri gibi düşündüklerinde daha kolay olmaktadır.

Tabii bu tanışma devresinde, duygusal yakınlaşmadan ve tecrübesizliğin verdiği yanlış anlamalardan kaynaklanan bir çok sorunla karşılaşan ve aile desteği almadığı için de sıkıntıya düşen birçok genç de vardır. Bu konuda genç kızlar, daha fazla zorlukla karşılaşmaktadırlar.

### *Gizlilik, probleme yol açar*

Aile içinde gizlilik, sonradan düzeltilmesi zor sorunlara sebep olmaktadır. Bazı ailelerde, gencin istediği kişiyle evlenmesi hususunda, anne-babası ile arasında pek çok konuda anlaşmazlık çıkmaktadır. Aileler, adayın ailesinin memleketi, kültürel özellikleri, dindarlığı, sosyo-ekonomik statüsü, mesleği, yaşı, fiziksel özellikleri, giyim tarzı gibi belki de daha önce hiç düşünmedikleri konularda düşünüp endişe etmeye hatta karşı çıkmaya başlamaktadırlar. Gençler, böyle bir duruma daha önce hiç ihtimal vermediklerinden, ailelerine bilgi de vermemişlerdir. Bu durumda olan gençler, hiç olmazsa işin başında ailelerine bilgi verebilirlerse, onların kontrolünde bir tanışma dönemi geçirebilirler. Aileler de daha baştan fikirlerini söyleyerek, çocuklarının meselelere farklı açılardan bakmalarına yardımcı olabilirler.

### *Her aile farklıdır*

Kimi anne-babalar sadece duygularıyla hareket ederken; kimisi de gerçekten ileri görüşlü olup gençlerin, kendi tecrübelerinden istifade etmelerine yardımcı oluyorlar. Ailelerin en çok karşı çıktığı husus, kültür farklılığıdır. Bazı durumlarda bu fark önemlidir. Fakat gençler, kararlı ve farklılıkları hoşgörüle

karşılıklı probleme dönüştürmeyecek dirayettelerse, bu çok da önemli olmayabilir. Gençlerin bir kısmı ise bunun tam tersine sabır ve hoşgörüle hareket etmeyip, ailelerinin etkisiyle küçük ayrılıkları mesele edince, evlilik müessesesi baştan yara almaktadır. Bu problem, ancak adayların evliliğe fikren, ahlâken ve ruhen hazır olmalarıyla önlenir.

### *Kişi, başka bir adayla evlenmeye zorlanmamalı*

Bazı ailelerin yaptığı büyük hatalardan biri de evlâtları bir aday hakkında düşünürken hatta duygusal yakınlaşma olmuşken, başka bir adayla evlenmesi için ısrar etmeleridir. Bunu yaparken “Biz senin hakkında en iyi olanı düşünüyoruz, sen şimdi duygusal davranıyorsun, sonra pişman olursun. Hâlbuki bizim istediğimizle evlenirsen diğerini unutursun.” gibi sözler sarf edebilmektedirler.

Kişiliği tam oturmamış bazı gençler, bu gibi durumlarda ailelerinin etkisinde kalabilmektedir. Ailede çok otoriter bir baba ve anne gibi bir kişinin olması durumunda, bu daha çok görülmektedir. Böyle bir durumda sonuç, ömür boyu süren bir pişmanlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Anne-babalar, evlâtlarının iyiliği için bu şekilde davranmakta; fakat sonuçta, elleriyle onların mutluluğunu yıkmaktadırlar. Böyle durumlarda ailelere düşen davranış; evlilikte hangi hususlara önem verdiklerini, evlenmek istediği kişiyi hangi özelliklerinden dolayı istemediklerini, iyi anlatmaya çalışmalarıdır. Büyüklerin tecrübesi, gençler için çok önemlidir. İsrarcı olunmamalı, her bireyin farklı olduğu unutulmamalıdır. Önemli olan, gençler arasında ortak paydaların fazla olması ve evliliğin sadece mantık evliliği olmayıp, duygusal ya-

kınlığın da olmasıdır. Çocuklarının evlenmek istediği bir adaya baştan karşı çıkıp sonra ikna olan ve çocuklarının mutluluğunu gördüklerinde “İyi ki ısrar etmemişiz.” diyen anne babalar da çoktur.

*Kişinin kendine güveni, ailesini ikna etmesini kolaylaştırır*

Bir adayla evlilik kararında olan kişi, gerçekten sağlam bir karaktere sahip olup samimi ise ailesiyle istişare eder. Fakat son kararı kendisinin vereceğinin bilincinde olup ailesini güzel bir üslûpla ikna eder. Bu bizim kültürümüzde, bilhassa erkekler için önemli bir husustur. Eş seçiminde, kişinin kendisine güvenmesi büyük rol oynar. Her insan, belli bir derecede ailesinin etkisinde kalır. Fakat bunun düzeyi önemlidir. Kadın olsun erkek olsun, kişinin kendisine güveni yeterli ise çevresindekiler de ona, atacağı adımlarda daha fazla güvenirler. Kararlarına saygı gösterirler. Bu güveni sağlamak da kişinin, çevresindekilerden uzak durmadan, sağlıklı bir iletişim içinde olmasıyla mümkün olur. Önemli olan, kişinin evlenmek istediği eş adayını ve ailesini, özellikleriyle birlikte ailesine iyi anlatıp tanıtarak, niçin tercih ettiğini güzel bir şekilde izah etmesidir.

# AİLENİZLE BEĞENDİĞİNİZ KİŞİ ARASINDA TERCİH YAPMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ



Eş seçimi, kimi zaman gençler ile aileleri arasında şiddetli anlaşmazlıklara hatta aile yapısına göre kavgalara yol açar. Gençler, ailelerinin desteğini arar, aileler ise onların kendi istedikleri kişiyle evlenmesini ister. Bu anlaşmazlık, ancak karşılıklı anlayışla çözülebilir.

Eş seçimi, kişinin hayatında verdiği en önemli kararlardan biridir. Bu kararı verirken, kişi tabii ki çevresiyle fikir alışverişinde bulunacak, ailesinin de desteğini alacaktır. Aileler bir aday için fikir de verebilirler, fakat karar aşamasında zorlama yapmamalıdır. Kararı, evlenecek genç etki altında kalmadan, bireysel olarak vermelidir. Zaman zaman da gençler bir aday için karar verdiğinde, aileler başka bir aday için ısrar edebiliyorlar. Böyle durumlarda gençler arada kaldıklarını, çelişkiye düştüklerini ifade ediyorlar.

### *Ne ailenizi ne de sevdiğinizi kaybedin*

"Sevdiğim bir genç var. Babam uygun görüyor, fakat annem şiddetle karşı çıkıyor. Annem, teyzemin oğluyla evlenmem için ısrar ediyor. Annemi dinlersem, sevdiğim genci kaybedeceğim. Sevdiğim kişiyle evlenirsem de annemi kaybetmiş olacağım."

Gençler arada kaldıklarında, bir tercih yapmak zorunda olduklarını düşünüyorlar. Aslında yaşanmış olaylar gösteriyor ki, gençler soğukkanlı ve mantıklı hareket ederlerse, ailelerini ikna etmenin yolunu bir şekilde buluyorlar. Önemli olan, bu konuda sabırlı olmak. Dengeyi sağlamak, tatlı dil ve kararlılıkla mümkün.

### *Sevmediğiniz kişiyle evlenmek için kendinizi sevmeye zorlamayın*

"Babam kanser hastası. İstedğim kişiyle evlenmeme karşı çıkıyor. Akrabamız olan bir genç kızla evlenmem için ısrar ediyor. Şu sayılı günlerinde, babamı kırmak istemiyorum. Babamın istediği kişiyle nişanlanırsam, sonradan onu sevebilir miyim? Sevdiğim genç kıızı unutabilir miyim?" şeklindeki sorular gençler tarafından soruluyor.

Böyle zor bir durumda kalan kişi, hayatını babası için feda etmek isteyebilir. Fakat bu şekilde zorla yapılan evlilikte, sadece bu kararı veren kişi zarar görmemektedir. Evlendiği kişi, ailesi, ümit verip terk ettiği kişi ve ileride doğacak çocuklar, sonuç olarak toplum, zorla yapılan evlilikler sebebiyle zarar görmektedir.

### *Ailenize kızgınlığınız, sevginizi bastırmasın*

Ailenizin anlaşılmasız tavırları ve zorlamaları, onlara karşı hissettiğiniz sevgiyi köreltebilir. Aslında bu olumsuz tavırları, bazen

size olan sevgilerinden kaynaklanır. Onların davranışlarının arkasındaki bu duyguyu, hissetmeye çalışın. Bu sizin pozitif enerjinizi harekete geçirecek ve onlara karşı bittiğini düşündüğünüz sevginizin ortaya çıkmasına yol açacaktır. Ailenize sevgiyle yaklaşsanız, hem onların duygularını ve düşüncelerini anlamış olursunuz, hem de onların sizi anlamasını kolaylaştırırsınız.

### *Ailenizi anladığınızı ifade edin*

Pek çok olayda ailelerin istediği şey, evlâtları tarafından anlaşılma ve değer verilme. Aile büyüklerinin temennisi, genelde evlatlarının istedikleri kişi ile evlenmesinden çok onların mutluluğudur. Genç kızlar veya genç erkekler, önce ailelerinin düşüncelerini öğrenirlerse, onlarla diyalog kurmaları daha kolay olur. Örnek olarak; anne-babanın, adayın akrabadan birisi olmasını istemesi, çocuklarının farklı kültüre sahip bir kişi ile iyi anlaşamayacağını düşünmesinden dolayı olabilir. Burada kültür önemli olsa da asıl önemli olanın hoşgörü ve karşılıklı anlayış olduğu, anne-baba tarafından göz ardı edilmiş olabilir.

Yine örnek olarak, evlatlarının varlıklı bir ailenin imkânlarından yararlanmasını isteyebilirler. Bu gibi konularda aileler tecrübelerine göre davranmaktadır. Elbette maddiyat her şey değildir. Duygular, karşılıklı sevgi ve anlayış daha önemlidir, fakat maddiyat da göz ardı edilmemelidir. Gençler ailelerine, evlendikleri zaman ne şekilde geçineceklerine dair rahatlatıcı çözümler sunarlarsa orta yol bulunabilir.

### *Aile dışı etkin kişileri göz ardı etmeyin*

Ailelerin, evlâtlarının uygun görmedikleri bir aday hakkındaki duygularını bağımlılık olarak görüp, bu bağımlılıktan



kurtulması için acele bir aday bulmaya kendilerini zorlamış olmaları da çok rastlanan durumlardandır. Bu konuda çevre de etkili olmaktadır. Bir ailede problem varsa, herkes bu problemin çözümü için bilip bilmeden fikir verir. İyice düşünmeden verilen bu fikirlerle, problemlı ailenin çözümünü daha da zorlaştırdıklarının farkında olmazlar.

Aileler kendilerinin, onaylamadığı bir kişiyle evlenmek isteyen gencin, sevdiğini unutmaması için en iyi yolun, onu bir an önce bir başkasıyla evlendirmek olduğunu önerebilirler. Hâlbuki bu, bunalım içinde bunalım meydana getirmekten başka işe yaramaz.

### *Ailenizi dinleyin, hemen itiraz etmeyin*

Aile içi iletişim çatışması yaşanmaması için; gencin önce ailesini dinlemesi gerekir. Böylece ailesinin duygularını anlaması mümkündür. Ailesini yorum yapmadan saygıyla ve soğukkanlılıkla dinleyen kişi, onlarla daha sağlıklı bir iletişim içine girer ve aile üyeleri tarafından da aynı şekilde dinlenebilir. Gençler tarafından çok yapılan birden itiraz etme, konuşmanın ortasında odayı terk etme anne babalar için çok kırıcı olan ve iletişim çatışmalarına neden olan sert tepkilerdir. Bu şekilde tepki gösteren genç, sonradan pişman olmakta ve anne babasının küskün davranışlar karşısında onları memnun etmek için; kendisini onların istediklerini yapmak zorunda hissedebilmektedir.

### *Sakın, hayat boyu pişman olacağınız bir karar vermeyin*

Anneniz veya babanız, kendi istedikleri gibi bir gelin veya damat adayı üzerinde ısrar edebilirler. Onları mutlu etmek

için kendi istediğiniz özellikler konusunda fedakârlık yapabileceğinizi düşünebilirsiniz. Fakat bu her zaman istenilen sonucu vermeyebilir. Bu hususta iki farklı örnek verilebilir:

“Annemi mutlu etmek için onun istediği, tanınmış, varlıklı bir ailenin kızıyla evlendim. Aslında eşimle benim aramda, tahsil ve kültür farkı vardı. Biz aramızdaki farklılıklara rağmen, bir şekilde anlaşma yolunu bulduk. Fakat annem, gelininden şikâyet etmeye başladı. Ben onun istediği yönde tercihte bulundum. Fakat annemi yine memnun edemedim.”

“Babamın istediği kişi ile evlendim. Babamın rızasını kazanmak için sevdiğim kişi ile evlenmedim. Fakat bir süre sonra eşimle babam anlaşamadılar. Şimdi ikisinin arasında kaldım. Babam durmadan eşimi kötülüyor. Eşim, babamlara ziyarete gitmiyor. Onların bu durumu beni çok üzüyor.”

İnsan, hayat boyu gelişir. Anne babalar, evlâtlarını evlendirirken sahip oldukları düşüncelerin, doğru olmadığını zamanla anlayabilirler. Fakat bu, bazen evlâtlarının bütün hayatını etkileyebilir. Bunun için gençler sadece anne babalarının düşüncesine göre hareket etmemeli, kendi inisiyatiflerini de kullanmalıdırlar. Aile, kişinin birey olarak hareket etmesini gerektiren kutsal bir müessesedir. Kişi, hem mantıklı hareket etmeli hem de kalbinin sesini dinlemelidir. Gençler makul düşündükleri takdirde, kendi isteklerinden fedakârlık yapmadan, aileleriyle de ilişkilerini bozmadan, tatlı dilleriyle pek çok çıkmazdan kurtulabilirler.

## EŞ SEÇİMİNDE ORTAK DEĞERLERİ ÖN PLANA ALIN



Birçok genç, iç güzellik ile dış güzellik arasındaki dengeyi tutturamıyor. Eş seçiminde, sadece dindarlık ya da sadece güzellik aramak, sorunlar doğuruyor. Bazı gençler ise kararsız kaldıkları adayı sevebilmek için kendilerini zorluyorlar. Hâlbuki ortak değerler ortaya konsa, mutluluğa daha kolay ulaşılabilir.

Bilimsel çalışmalar gösteriyor ki, aileyi birbirine bağlayan etkenlerden biri de ortak inanç ve değerlerin olmasıdır. Hadiselere aynı bakış açısıyla bakabilmek çok önemlidir. Elbette yorumlamalarda bireysel farklılıklar olacaktır ve bu eşlerin birbirlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Fakat farklılıkların çok fazla olması, birlikte hareket etmeyi zorlaştıracığından aile, önemli kararlarda eşlerden ya birinin ya da diğeri için görüşüne göre hareket etmek durumunda kalacaktır. Aynı inanç ve ideal doğrultusunda hareket etmek, eşleri ve diğer aile üyelerini birbirine yaklaştırır.

Bu gerçeklerden yola çıkan dindar gençler, eş seçiminde dindar olanı tercih etmek konusunda hassasiyet

gösteriyorlar. Bu gençlerin bir kısmı ise eş seçiminde her ne kadar iç güzelliğine önem vermeye kararlı olsalar da dış görünüş, fiziksel özellikler veya çekicilik, zihinlerinin takıldığı konulardan biri olunca, bundan rahatsızlık duyuyorlar. Çok güzel manevî ve ahlâkî özellikleri olduğunu düşündükleri bir adaya din kardeşi, arkadaş olarak yakınlık duysalar da eş olarak düşünemediklerinde, bundan dolayı suçluluk duyduklarını ifade ediyorlar. Hâlbuki bu konuda aşırıya kaçıp eş seçiminde sadece dinî hususlara ve ortak değerlere önem vererek, beşerî özelliklerin ihmal edilmesi, önemli sorunlara yol açıyor.

### *Eş seçimi farklı bir olay*

Bir insanın bir kişiyi eş olarak seçmesinde etkili olan faktörler, bilimsel araştırmaların konusudur ve tam olarak belirlenbilmiş değildir. Evlilik bir yönüyle sosyal bir olay olup dinî hayatı ilgilendiren yönüyle dikkat çekse de dünya hayatıyla da ilgili olduğundan dinimizde, beşerî özelliklere de önem verilmesi istenmektedir. Evlilikte mutluluk için gerekli şartlardan biri de her iki adayın da hayatlarını birleştirmeyi, gerçekten arzu etmesidir. Her iki tarafın kararlı olup duygusal yakınlık duyarak kurdukları evlilik müessesesinde, problemler daha az olmaktadır.

Evliliklerde yapılan hatalardan biri de şu oluyor. Bazı kişiler kişilik olarak kararsız olduklarını düşünerek, bir aday üzerinde tercih yapmak için kendilerini zorluyorlar. Bu durumda her iki taraf da mağdur oluyor. Kendisinde kişilik sorunu olduğunu düşünen kişi, önce bu sorunlarını çözüme yoluna gitmeli, ondan sonra evlilik gibi önemli bir kararı vermelidir.

## *Dindar olarak seçim yapan kişi, eşinin değiştiğini görünce hayal kırıklığına uğruyor*

Çok rastlanılan olaylardan biri de şudur: Bir kimse, bir adayın çok dindar ve güzel özellikleri olduğunu düşünerek, başka hususlara önem vermeden evlilik kararı alıyor. Bir zaman sonra eşinin değiştiğini, eskisi gibi ibadet yapmadığını, farzları bile terk eder hale geldiğini görerek pişmanlık duymaya başlıyor. Bu şekilde gittikçe sorunlar büyüyor. Bu tip problemlerin kaynaklarına inildiğinde; eş seçiminde beşerî özelliklerin göz önüne alınmamasının, her iki tarafı da geri dönülmesi zor bir yola soktuğu anlaşılıyor.

Eşi tarafından her ne kadar bir arkadaş olarak beğenilse de eş olarak beğenilmediğini anlayan kişi, büyük bir hayal kırıklığına uğrayabiliyor. Her insanda var olabilecek kompleksler, şuur altında var olan olumsuz duygular, su yüzüne çıkıp kişiyi bunalıma sokabiliyor. Bu da aile hayatında, stres verici bir ortamın oluşmasına yol açıyor. Bu stresli ortam; kişinin, hayatın zorluklarıyla başa çıkmasını zorlaştırıyor ve sorunlar büyüyebiliyor.

## *Değerler farklılığında daha büyük sorunlar oluşuyor*

Elbette adayların birbiriyle yuva kurmayı her bakımdan istediği fiziksel ve duygusal şartların sağlandığı evliliklerde de değerler farklı olduğunda belki daha da büyük sorunlar çıkabiliyor. Birbirine duygusal olarak bağlı olan bu eşler, hayat felsefeleri ve yaşama şekilleri farklı olduğunda, tatilde nereye gidilecek, hangi aileyle görüşülecek, çocuk hangi okula gidecek, ne şekilde giyinilecek vb. konularda sürekli tartışır hale gelebiliyorlar.

*Çözüm, orta yolu bulabilmekte*

Bir insanın, her yönden kendine uygun bir aday bulması kolay değildir. Mükemmellik izafi bir kavramdır. Önemli olan ortak paydaları bulmak, bir yöne çok önem verip diğer yönleri ihmal etmemektir. Evlilik fiziksel, duygusal, cinsel, ekonomik ve sosyal bir olaydır. Sünnet-i seniyyeye uygun bir evlilik ise, bu yönlerin hepsi göz önüne alınıp orta yol bulunmaya çalışılan, güzel ahlâk ve denklige önem verilen bir evliliktir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM  
*EVLİLİĞİN İLK YILLARI*

# EVLİLİĞİN İLK YILLARININ ZOR GEÇMEMESİ İÇİN NE YAPMALI?



Evliliğin ilk günlerinden itibaren eşler, kendi aileleriyle yeni kurdukları yuva arasında ne kadar uyumlu bir denge kurmuşlarsa, evlilik müessesesi de o kadar sağlam temeller üzerine oturur.

Evliliğin ilk yılları, evliliğin gidişatı açısından çok önemlidir. Bilimsel çalışmalar da evliliğin ilk yıllarının, ailenin temelini oluşturması açısından önemli olduğunu göstermektedir. Evlilik; ekonomik, duygusal, sosyal, fikrî pek çok yönü içine aldığından, eşlerin bu konulardaki değerleri, kalıplaşmış düşünceleri açısından ilk yıllar, bir uyum dönemidir ve bazıları için zor geçebilir. Bu uyum döneminde, iki tarafın aileleri de önemli rol oynarlar. Aile, kişinin hayata bakışında, davranışlarında sahip olduğu değerlerin ve kalıplaşmış düşüncelerin birinci dereceden belirleyicisidir. Kişinin düşünce yapısında, hayat felsefesinde, arkadaşlarının, aldığı eğitimin, okuduğu kitapların etkisi olsa da en etkili kaynak ailedir.



### *Sosyo-kültürel benzerlik uyumu kolaylaştırıyor*

Evliliğin ilk yıllarındaki sorunların çoğu, sosyo-kültürel açıdan kaynaklanan farklılıklardan doğmaktadır. Bununla beraber bazı durumlarda yakın akraba evliliklerinde sorunlar görülebilirken, birbirine yabancı ailelerin çocuklarının evliliklerinde sorun olmayabilir. Bunda kişisel farklılıklar ve ekonomik durum etkili olmaktadır.

### *Farklılıklara saygıyla bakın*

Evliliğin başında yaşanan sorunlar, kişinin bütün evlilik hayatında derin izler bırakabiliyor. Çatışma, hayatın bir parçası olsa da seviyeli olması önemli. Ailelerin birbirine gösterdiği saygı kadar, eşlerin birbirinin ailesine karşı gösterdiği saygı da mutlulukta etkili olmaktadır.

### *Ailelerinizin aleyhinde konuşmayın*

Evlilikte yapılan en büyük hatalardan biri de eşlerden birinin, diğerinin ailesini olumsuz şekilde eleştirmesidir. Ailesi eleştirilen eş, bu durumda ya kendisi de eşinin ailesini eleştirmekte ya da savunucu pozisyona geçmektedir. Böylece ya tatsızlık büyümekte ya da kişi eşine hak verir görünse de kendisine sıkıntı veren bu olayı içine atmaktadır. İçine attığı bu ve benzeri sıkıntılar kişide zamanla birikim oluşturmaktadır. Kişi, her ne kadar kendi ailesinden birisinin hatalı olduğunu bilse de bunun yüzüne karşı söylenmesi onun açısından üzücü olmaktadır.

### *Eşinizin ailesiyle iyi geçinin*

Yine yapılan çalışmalar göstermektedir ki; eşler birbirlerinin aileleriyle ne kadar iyi ilişkiler içinde olurlarsa onlara ne kadar çok sevgi ve ilgi gösterirlerse, o kadar mutlu olmaktadırlar.

### *Arkadan konuşmaları engelleyin*

Hiç kimse, arkasından konuşulup eleştirilmek istemez. Bununla beraber insanların sıkça birbirlerinin arkasından konuştuğuna rastlarız. Kişinin anne babası, bazen yaşlılık ve ruhsal hastalıklar sebebiyle ya da düşünmeden hareket etme sonucunda eşi hakkında konuşurlarsa, bunu yerine göre anlayışla dinlese de bu konuşmaları eşine yansıtmamalıdır. Eşi, ailesi hakkında konuşursa, bunu da kibarca engellemelidir. Bu tür hatalar, evliliğin ilk yıllarında ciddi sorunlara ve sevgi eksikliğine sebep olmaktadır. Eşiyle ailesi arasında sevgi ve saygıyı artıracak şekilde iletişim becerisine sahip olmak, evliliğin ilk yıllarından itibaren sağlam temeller üzerine oturmasını sağlayacaktır.

### *Eşinizi eleştiriler karşısında yalnız bırakmayın*

Bazı aileler, stresli ailelerdir. Evliliklerde az sayıda da olsa psikolojik problemlere bağlı olarak yüze karşı hakaret ve yersiz eleştiriler gibi hiç olmaması gereken durumlar görülmektedir. Bu da ne kadar uygun şekilde engellenir ve mağdur olan taraf yalnız bırakılmazsa, evlilik o kadar seviyeli bir şekilde devam eder.

### *Müstakil bir aile olduğunuzu anlayın artık*

Aileleriyle iyi ilişkiler içinde olmak, eşlere ayrı bir aile olduklarını unutturmamalıdır. Eşler kendi aileleriyle ilgili konularda bir-

likte karar verebilmeli ve ailelerinin yersiz müdahalesini, kibarca, eşine yansıtmadan önleyebilecek olgunluğa ve iletişim becerisine sahip olmalıdırlar. Anne babanın ve diğer aile üyelerinin, tecrübe baskı yapmadan söylemeleri tecrübelerini gereklidir. Ama kişi bunları kendi akıl süzgecinden geçirip ailesiyle ilgili konularda, eşiyile tartışıp birlikte karar vermelidir.

### *Ailenize, eşinizle olan sorunlarınızı anlatmayın*

Evlilik kutsal bir müessesedir ve mahremiyeti vardır. Kadın olsun erkek olsun eşlerden biri, ailesinde geçen sorunları, kendi anne baba ve kardeşlerine anlatırsa, dinleyenler meselenin olduğundan önemli olduğunu zannedip tek taraflı dinlediklerinden yanlı düşünebilirler. Üzücü olan, ailelere mutluluklardan ziyade sıkıntıların aktarılmasıdır. Anne baba ve kardeşler evlilik sorunları konusunda dertleşmek için uygun kişiler değillerdir. Kişi ancak çok önemli olduğunda ve başka çıkış yolu bulamadığında, konuyu ailesine götürüp ailesinin desteğini istemelidir.

Problemlerin üstesinden gelinmiyorsa, sorunlar hakkında danışmak için ya profesyonel yardım alınmalı (aile terapisi), buna imkân yoksa güvenilir, sır tutabilen ve doğru yönlendirme yapabilen, tecrübeli, yakın dostlar seçilmelidir.

### *Problem probleme yol açmasın*

Sorunları aşmak için yapılan tavsiyeler, bazen sorunların üzerine sorun ekler. Geçinemeyen bir çiftin, daha iyi geçinebilmek için çocuk sahibi olması, depresyondayken yapılan evlilik ya da iş sahibi olmak sorunların daha da artmasına yol açabilmektedir.

# ANLAŞAMAZKEN ÇOCUK SAHİBİ OLMAK



Eş geçimsizliği olan bir kişiye, “Bir çocuğunuz olursa her şey yoluna girer.” şeklindeki tavsiyeler sıklıkla yapılmaktadır. Hâlbuki bu şekilde bir tavsiye, basit problemler için geçerli olabilir. Mesela; erkek her akşam arkadaşlarıyla dışarıda gezmeye gidiyorsa ve bu da eşler arasında sorun oluyorsa, çocuğun olması, erkeğin sorumluluk duygusunu artırıp yuvasına bağlanmasına sebep olabilir. Tabii bu durumda da sonuç kesin değildir. Eğer hanım hamileliğin etkisiyle sınırlı olursa, yeni problemler ortaya çıkabilir. Daha ciddi uyum problemlerinde ise geçimsizlik daha da büyüyebilir. Geçimsizlik; ekonomik nedenler, birbirini tanıyamama, mizaç uyumsuzluğu, daha önceki yaşantılara bağlı stres, her iki tarafın ailelerinin anlaşamaması vb. nedenlere bağlıysa, bebeğin olması güzel ve mutluluk verici bir olaya da bu tür sorunların yeni problemlere dönüşeceği, bir stres kaynağı haline gelebileceği unutulmamalıdır.

## DEPRESYONDAYKEN EVLİLİK



Depresyon, son zamanlarda özellikle büyük şehirlerde sıklıkla karşılaştığımız, psikolojik, sosyal ve fizyolojik nedenleri olan bir hastalıktır. Depresyonun ileri derecede olması durumunda kişi, sürekli mutluluk arayışı içindedir. Bununla beraber fizyolojik değişime bağlı olarak, beynin düşünce şekli değiştiğinden, kişi fevri hareket edebilir. Normal zamanlarda vermeyeceği kararları verebilir. Bu sebeple depresyonlu kişinin tedavisi esnasında evlenme, boşanma gibi önemli kararlar vermemesi en azından bu konuda bir uzmana danışması önerilir. Ancak belli bir tedaviden sonra böyle bir karar alması uygun olur.

Bu bilimsel gerçeğe rağmen depresyondaki kişi bekârsa; “Evlenirsen bir şeyin kalmaz, depresyondan kurtulursun” şeklindeki tavsiyeler çok yapılmaktadır. Depresyon geçiren kişi elbette evlenebilir. Fakat belli bir süre tedavi görmüş olması gerekir. Aksi takdirde problemin yoğun olduğu zamanda kişi, eş seçimi, evliliğin zamanı ve merasimler konusunda yanlış adımlar atabilir. Bu da yeni streslere kapı açabilir.

Depresyondaki kişinin, ailesinin ve çevresindekilerin rolü önemlidir. Hata yapması önlenmelidir. Depresyondaki kişi uygun zamanda evlenmezse, yeni streslerle depresyonu artabilir. Ve yine uygun olmayan bir zaman diliminde evlenirse, başka bir insanın hayatını olumsuz yönde etkilemiş olur. Bu zaman dilimi depresyondakilerin yakınları tarafından iyi tayin edilmelidir.

### *Depresyodayken çocuk sahibi olmak*

Depresyon geçiren bayanlara yapılan önerilerden biri de çocuğunun olmasıdır. Çocuk sahibi olmak isteyen bir kişi için hamile kalmak, gerçekten mutluluk vericidir. Bununla beraber hamilelik döneminde vücuttaki hormonal değişimlere bağlı olarak serotonin seviyesinin düşmesi ve depresyonun artma ihtimali yüksektir. Bu, annenin kontrolü dışında bir olaydır. Antidepresan ilaçların, doğacak çocuğun sağlığına vereceği zarar da göz önüne alınmalı, tedavinin tamamlanması beklenmelidir. Ayrıca annenin hamileyken depresyonda olması, çocuğun biyokimyasını etkileyerek, çocuğun da depresyona yatkın olmasına yol açabilir.

### *Bunalımdayken iş sahibi olmak*

Ruhsal problemi olan kişilerin, bir meşguliyet sahibi olması önerilir. Gerçekten ruhsal problemlerin büyük bir kısmı, meşguliyet azlığından meydana gelir. Bununla beraber meşguliyetin miktarı, kişinin ruh sağlığına uygun olmalıdır. Ağır meşguliyetlerden kaçınılmalıdır.

Selim Bey, kızının geçirdiği ruhsal sorunları, meşguliyet azlığına bağlayarak dostlarının da tavsiyesi ile profesyonel

yardım almak yerine, bir mefruşat dükkânı açmayı uygun görür. Hâlbuki kızı, ilk defa böyle bir iş yapacaktır. Bu durum kızının, stres ve kaygısını daha çok artırarak, şikayetlerinin fazlaşmasına sebep olur. Geçirdiği sinir krizi üzerine psikiyatriste gittiklerinde, genç kızın depresyon teşhisi konur.

### *Stres yoğunluğu, problemi çözmeyi zorlaştırır*

Yapılan araştırmalar, insanların belli bir seviyedeki stresle başa çıkabildiğini göstermektedir. Hatta belli bir miktardaki stres gereklidir. Bununla beraber bir kimse, çok fazla farklı stres verici olay ve durumla karşılaşmışsa, içinde bulunduğu ortamda stres yoğunluğu fazlaysa, kişinin uyum göstermesi zorlaşıp problemlerle başa çıkma özelliği ve iletişim becerileri bundan etkilenebilir.

Karşılaştığımız stresler, bazen bizim kontrolümüz dışındadır. Bir yakınımızı kaybetmek, doğal bir afet gibi. İnsana, bu kadarıyla başa çıkma gücü bahşedilmiştir. Bazı stresler ise önceden tahmin edilebilir ve iyi bir programla önlenir. Kişiye düşen; bilinçli hareket etmek, ehil kişilere danışmak, kontrol edebileceği durumlarda, yeni stres kaynaklarından uzak durmaktır.

## AİLE, DEPRESYON GEÇİREN KİŞİYE NASIL YARDIMCI OLABİLİR?



Depresyon geçiren kişiye, yakınları genellikle nasıl davranacaklarını bilememekte, hastanın davranışlarının, hastalığına mı yoksa kişiliğine mi bağlı olduğunu bir türlü anlayamamaktadırlar. Ona bazen kızarken bazen acımakta bazen son derece hoşgörölü bazen de sert ve anlayışsız davranmaktadırlar. Ve böylece iletişimlerinin daha da kötüye gittiğini fark ederek çözüm yolları aramaktadırlar. Bilinen şu ki; depresyon geçiren kişiler, ailelerinin desteği ile depresyondan daha çabuk kurtulabilmektedirler.



# DEPRESYONDA OLDUĞUMUZU NASIL ANLARIZ?



Depresyon, duygu durumunda bozukluğa neden olan bir hastalıktır. Stresler, organik ve psikolojik nedenler, depresyona yol açabilir. Depresyondaki kişi kendini işe yaramaz, yetersiz ya da başarısız olarak görebilir. Benlik saygısı ve kendine güveni, kötü bir şekilde etkilenmiştir. Karar vermede güçlük çeker. Hayattan zevk almamaya, gelecek konusunda karamsar düşüncelere kapılmaya başlar. Tüm acıların ve eziyetlerin sonsuza kadar süreceği gibi bir beklentisi olduğu için intiharı bile çözüm olarak görebilir veya ölümü isteyebilir. Titiz bir ev hanımı ya da çalışkan bir işçi ise kendini yorgun hissederek işini yapmayabilir. Zevk aldığı pek çok şeye karşı ilgisini tamamen kaybedebilir. Daha önceleri arkadaş canlısı olan biri, arkadaşlarından kaçmak için karşı kaldırıma geçebilir. Sosyal davetlerin tümünü reddedebilir. Böylece yalnızlığı ve depresyonu, gittikçe artan bir kısır döngüye dönüşür. Depresyonla beraber panik atak, obsesif kompulsif bozukluğa bağlı takıntılar, fobiler vb. de görülebilir.

Kişi sürekli bir endişe yaşar ve bu endişeye bağlı fiziksel belirtiler de gösterebilir. Kalp atışları artar, aşırı terleme, mide bulantısı, titreme, ağız kuruluğu, sindirim bozukluğu görülebilir. Düşüncelerde yavaşlama ve dağınıklaşma, dikkatinde zayıflama olabilir. Kitap okuyamaz, işine konsantre olamaz, böylece zihinsel bir sorunu olduğunu bile düşünebilir. Depresif durum, hafif derecede zaman zaman herkeste görülebilir. Ciddi bir depresyonun başlangıcından hemen sonra ya da rahatsızlık sırasında ise beyinde birçok biyolojik değişimin olduğu bulunmuştur. Bunlar hormon sistemindeki bazı değişimlerle, beynin kimyasal ve elektriksel etkinliğindeki bazı değişimlerdir. Ancak beyindeki bu değişimler kalıcı değildir. Rahatsızlık atıldıktan sonra biyolojik belirtilerin hepsi kaybolur ve depresyon geçiren kişinin beyni, hayatının hiç bir döneminde böyle bir rahatsızlık yaşamamış kişinin beyninden ayırt edilemez.

Antidepresan ilaç tedavisi, psikoterapiler, elektroşok terapisi gibi birçok farklı tedavi yolu vardır.

Ailelerin desteği, önce depresyonun tedavi edilmesi yönünde olmalıdır. Birçok kişi ailesinin (eşi veya anne babasının) “Senin bir şeyin yok, sen bu probleminle başa çıkabilirsin, sen güçlüsün.” şeklindeki telkinleri sebebiyle depresyonun başlangıcında, istediği halde tedavi olamamış ve hastalığı şiddetlenip tedavisi uzun zaman almıştır.

Depresyondaki bazı kişilerin aileleri, tedaviyi kendileri istedikleri halde hastayı ikna etmekte zorluk çekmektedir. Bu durumda ailenin ikna etme yöntemleri hakkında profesyonel yardım alması gerekebilir. Aile bu konuda kararlı olursa, hastayı tedavi için ikna edebilir.

Depresyonlu kişinin de ailesinin de bilmesi gereken şey şudur: Depresyon kalıcı kişilik değişimi değil, bir rahatsızlıktır ve onunla savaşılabılır. Depresyonlu kişinin içinde bulunduğu duygu durumunun, zihninden geçen düşüncelerle ilişkili olduğunu, bilişlerini ya da düşüncelerini kısmen de kendisinin üretmekte olduğunu bilmesi gerekir. Aşırı genelleme, aşırı katılık, aşırı mükemmelliyetçilik gibi kurallar, uç noktalara ulaştırılmadan değiştirilebilir. İnsanlar olaylardan değil, olaylara yönelik yorumları yüzünden zarar görürler. Bununla beraber kişinin bunları sadece kendi gayretiyle değiştirmesi kolay değildir. Profesyonel yardım alması bu sebeple gerekebilir.

Bazen de depresyonlu kişinin yakını, başlangıçta hasta ya son derecede anlayışlı davranmakta ve tam hasta tedavi için ikna olup tedavi başladıktan sonra artık tükendiğini söyleyerek sabırsızlık göstermektedir. Bu da hastanın tedavisini zorlaştırmaktadır. Örnek olarak, depresyonlu bir hastanın eşi, hastanın tedavisi sırasında artık dayanamadığını söylediğinde tedavinin başarısı büyük ölçüde azaltmakta, hastanın iyileşme azmi kırılmaktadır.

### *Aile üyeleri, depresyondaki kişiye nasıl yardımcı olabilirler?*

\*Kişinin hareketsizlikle mücadele etmesine yardımcı olmak,

\*Birlikte yürüyüşe çıkmak için destek vermek,

\*Dışarı çıkmayı reddettiğinde bıkmadan güzel sözlerle ikna etmek böylece kısır döngüyü kırmasına yardımcı olmak.

\*Depresyonlu kişinin çıkış yollarını desteklemek,

\*Meşguliyetler bulması konusunda gerçekçi olmasını sağlamakla beraber ümitsizliğe kapılmasına yol açmadan, alternatifler bulmasına yardımcı olmak.

\*Yeme-içme düzeninin depresyon tedavisinde çok önemli olduğunu bilerek, bu yönde destekleyici olmak.

\*Uyku düzeninin depresyon tedavisinde çok önemli olduğunun bilincinde olarak, erken kalkmasını, günlük hayatını programlamasını sağlamaya çalışmak.

\*Bol oksijen almanın depresyon tedavisindeki önemini unutmamak. Park, bahçe orman gibi doğal ortamlarda bulunmasına yardımcı olmak.

\*Depresyonlu kişinin güven duygusu zayıfladığından, ona önem verdiğini hissettirmek. Sevgi ve şefkati esirgemek.

\*İlaç tedavisini aksatmaması konusunda yardımcı olmak. İlaçlarını hatırlatmak ve ağır depresyonda intihar riskine karşı hastanın ilaçlarını bizzat vermek.

\*Depresyonlu kişi, işlerinin yığılması sebebiyle bazen nereden başlayacağını bilemez ve kaçıışı tercih eder. İşlerini düzenlemesine destek olmak, biriken işlerin bir kısmını azaltarak, gerisini yapabileceği konusunda psikolojik destek vermek.

Şüphesiz bunları yapmak tek başına yeterli değildir. Bütün bunlar ancak ilaç tedavisi ve terapilerle desteklendiğinde iyileştirici olabilir. Bazen aile içi iletişimi düzenleyen aile terapisi de gerekebilir. Depresyon bir bataklık gibidir. Nasıl ki dışarıdan uzanan el, kişiyi bataklıktan daha kolay kurtarır, depresyondaki kişi de bu durumdan aile ve arkadaş desteği ile daha çabuk kurtulabilir.

# EŞİM TELEVİZYON İZLEMekten BENİMLE KONUŞMAYA VAKİT BULAMIYOR



Hanımların evliliklerinde sıklıkla Şikâyet ettiği konulardan biri de eşlerinin akşam eve gelince televizyon izleyip gazete okumaktan, kendileriyle konuşup sohbet etmeye vakit bulamamalarıdır. Erkeklerin bir kısmı da, hanımlar kadar sık olmasa da; eşlerinin, çok fazla televizyon izlediklerini, bu sebeple de kendilerini, ev işlerini ve çocuklarının bakımını ihmal ettiklerini söylemektedirler.

Evliliğin en önemli gayelerinden biri de arkadaŐlıktır. Arkadaşlık, duyguların, sevginin ve dŐŐüncelerin paylaşımı olduğuna göre, çok fazla televizyon izlemenin önemli bir sorun olduğunu söyleyebiliriz. Bununla beraber bu problemin sebebi bazı kiŐilerce televizyon gibi görülmekle beraber meseleye çok yönlü baktığımızda, sorunun bir iletişim sorunu olduğunu görebiliriz.

Bazı ailelerde bu iletişim sorununun, eşin kahvehaneye gitmesi, ailesi (anne baba ve kardeşleri) veya başka arkadaŐla-

riyla birlikte fazla zaman geçirip hanımını yalnız bırakması şeklinde olduğunu gözlemleriz.

Herhangi bir problemin çözümü için gerekli birinci şart farkındalık olduğuna göre; bu problemin çözümü için de gereken, problemin farkında olmak ve çözüm yollarını araştırmaktır.

Eşin televizyon seyretmekten, hanımıyla konuşmaya vakit bulamamasının nedenleri şunlar olabilir:

Kadın olsun erkek olsun, kişinin televizyona düşkün olmasının nedenlerinden biri; televizyon seyreden seyrettiği programlar aracılığıyla seyrettikleriyle zihnini meşgul eden düşüncelerden uzaklaşmaya çalışmasıdır. Bu sebeple işten eve gelir gelmez, oturma odasının kanepesine uzanıp yarı uyur vaziyette, televizyon seyrederek dinlenmeye çalışan erkekler çoktur. Genç kızlar ve hanımlar da yalnız olduklarında bu şekilde davranabilmektedir. Tabii bu kişiden kişiye ve aileden aileye değişmektedir.

Bazı ev hanımları da televizyon seyrederek dinlenmeyi tercih etmekte ve bu şekilde televizyon bağımlısı haline gelebilmektedirler. Ev hanımlarının televizyon düşkünlüğünün en önemli nedenleri ise meşguliyet azlığı ve depresyondur.

Bununla beraber evli olan kişiler arasında, daha çok hanımlar eşlerinin uzun süre televizyon karşısında kalıp konuşmadıklarından yakınmaktadırlar. Gerçekten de kadın olsun erkek olsun bu şekilde davranmak, gün geçtikçe kişide artan bir alışkanlık şeklini almakta ve kişiyi normal düzeninden git-tikçe koparmaktadır. Kişi yarı uyur bir şekilde olduğundan yemek düzeni bozulmakta, yine aynı şekilde uyku düzeni de bozularak erken yatağına girmek istememekte, televizyon karşısında gece yarısına hatta sabaha kadar kalabilmektedir. Spordan ve sosyal hayattan da bu şekilde uzaklaşabilmektedir. Tabii bu şekilde bir davranış, kişinin sağlığının bozulma-

sına da yol açmaktadır. Bozulan yemek ve uyku düzeniyle ilişkili olarak hem organik hem de ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durum aile düzeni ve evlilik hayatını da olumsuz şekilde etkilemektedir. Evliliğin başında sorunları olmadığı halde, sonradan alışkanlıkların bozulması ve iletişimin azalması ile evliliklerinde sorunlar yaşayan eşler çoktur.

Evliliğin başında, eşlerin birbirleriyle iletişim şekilleri de iletişim kopukluklarına ve televizyona düşkün olmaya yol açabilmektedir. Eşlerin kendi ailelerine fazla düşkün olup bu sebeple birbirleriyle sürekli tartışması, geçmişte yaşananların sık sık gündeme gelmesi, kadının eşi evdeyken ev işlerine fazla önem vererek, erkeğin geç saatlerde eve gelerek eşinin yalnız kalmasına yol açması gibi sebepler de eşlerin evliliğin başında iyi bir iletişim içinde olmalarına rağmen birbirlerinden uzaklaşmasına yol açabilmektedir. Yine eşlerin, küçük çocuklarıyla aşırı ilgilenip birbirlerini ihmal etmeleri de ailelerde sıklıkla yaşanan durumlardır. Böyle durumlar eşlerin git-tikçe birbirinden uzaklaşarak, ortak konu bulmakta zorlanmalarına yol açmaktadır.

Bazı eşlerde ise ortak konuların olmaması, daha evliliğin başında görülen bir durumdur.

Eşlerin ilgilerinin farklılığı televizyon seyretmede de kendisini göstermektedir. Aynı televizyon programından hoşlanmadığı için her odaya ayrı televizyon alan kişiler ise iletişim kopukluğunun, daha da vahim bir hal almasına sebep olmaktadır. Bazı ailelerde o hale gelmektedir ki, hemen hemen her odada ayrı bir televizyon olup ayrı programlar seyredilmektedir. Kadın, erkek ve çocukların farklı konulara ilgi duymaları çok normaldir. Fakat kişilerin bir orta yol bulmaları, birbirlerini geliştirmelerini, birbirlerini daha iyi anlamalarını kolaylaştırır-

maktadır. Çocukların, bazı uygun haber programlarını anne babalarıyla birlikte seyretmeleri, anne-babaların, çocuklarının hoşlandığı bazı uygun dizileri birlikte seyretmeleri gibi.

Her odaya ayrı televizyon almak yerine, bu şekilde davranmak hem televizyon bağımlılığını azaltmakta, hem de ortak konuları arttırmaktadır. Aile üyeleri, seyretmek istemedikleri program varken kendi özel işlerini yapma, kitap okuma vb. tercihlerini kullanıp ortak ilgilerine hitap eden programları birlikte seyredebilirler.

### *Şikâyet şekli, uzaklaşmaya neden olabilir*

Eşlerden birinin, iletişim kopukluğunun farkında olup bunu dile getirmesi, çözüm için önemli bir adımdır. Bununla beraber eşin problemi dile getirme şekli önemlidir. Maç, haber, film gibi herhangi bir programa bütün dikkatini vermiş bir kişiye:

“Benimle ilgilenmiyorsun.” veya “Oturma odasının boyasını ne zaman yaptıracağız?” “Şu koltukların yüzünü ne zaman değiştireceğiz?” “Ev, neden bu kadar düzensiz?” şeklinde şikâyet etmek, karşı tarafın daha da duyarsız davranmasını sebep olabilmektedir.

Bir eşin sürekli şikâyet edip durması, diğerinin ise gittikçe uzaklaşıp içine kapanması veya iletişimden kaçması, sorunların sürekli devam etmesine yol açmaktadır. Çözüm için, problemin farkında olan kişinin, sorunlarını veya ihtiyaçlarını, eşi televizyon seyretmediği zaman dile getirmesi daha etkili olmaktadır.

Nesrin hanım diyor ki:

“Eşim sürekli maç veya haber seyrediyor, ben de devamlı olarak benimle konuşmamasından veya sürekli televizyon



seyretmesinden şikâyet ediyordum. Bu sebeple ya aramızda tartışma çıkıyor ya da tepkisiz davranıyordu. Son zamanlarda okuyup öğrendiklerime uygun davranmaya çalıştım. Eşim maç seyredirken, ben de onunla seyretmeye başladım. Daha önce maçtan hoşlanmazken, zamanla, hiç değilse milli maçları severek izlemeye başladım. Haberleri de birlikte izliyor, haberler ve gazetedeki köşe yazıları hakkında konuşabiliyoruz. Televizyon seyredirken konu konuyu açtığında, televizyonu kapatıp sohbet ettiğimiz çok oluyor. Tabii eşimin ilgi duymadığım programları seyrettiği, benim de işlerimle meşgul olup kitap okuduğum zamanlar da oluyor.

Problemlerimizi ve ihtiyaçlarımızı, eşim televizyon seyredirken veya gazete okurken dile getirmiyorum. “Seninle önemli bir konu konuşmamız lazım. Bana ayıracak zamanın var mı?” diye soruyorum. Bana vakit ayırdığında da önce onun hakkındaki olumlu duygularımı ifade ederek konuşmaya başlıyor, sonra problemimizi ve ihtiyaçlarımızı dile getiriyorum. Böylece pek çok konuyu daha rahat konuşup, birbirimizin ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekmiyoruz.

Aile içi iletişimde sorumluluk, elbette ne sadece kadının ne de sadece erkeğindir. Her iki tarafın da birbirinin ihtiyaçlarına duyarlı olup birbirlerini anlamaya çalışması ve ihtiyaçlarını ifade etmekte pasif davranmaması ile pek çok sorun zamanla çözülebilmektedir.

## EŞİNİZİN GERÇEK KİŞİLİĞİNİ ORTAYA ÇIKARABİLİRSİNİZ



EŐiniz evlendikten sonra çok mu deĐiŐti? Ya da evde konuŐmayan aksi bir kiŐiyken, başkalarının yanında sevecen, cana yakın biri mi oluyor? EĞer yleyse bu sorunu halledebilir ve eşinizin gerçek kişiliğini ortaya çıkarabilirsiniz.

Siz de “Beyimi arkadaşlarının veya ailesinin arasındayken tanıyamıyorum. Benimle birlikteyken, o Ően Őakrak kişi gidiyor, içe kapanık biri oluyor. Benimle konuŐmuyor ya da çok sinirli oluyor.” diye dert yananlardan mısınız? Ya da hanımınız evlendikten bir sure sonra çok mu deĐiŐti? Bunun pek çok nedeni olabilir.

EŐiniz kendi, anne-babasından böyle bir iletişim Şekli görmü olabilir. İnsanlar daha önce gördükleri modellere, aldıkları eğitime ve çeşitli sebeplere göre değişik ortamlarda, farklı kiŐilikler sergileyebilirler. EĞer eŐiniz, size karşı hiç istediğiniz Şekilde davranmamıŐsa bunun nedeni, kendi anne-babasından gördüğü model olabilir. Ayrıca her insanın sevgi dili farklıdır. Böyle olsa da eŐiniz, sizin beklentilerinizi karŐıla-

yamadığının farkına varırsa ve evde gergin bir ortam yoksa bu durum değişebilir.

### *Ekonomik sıkıntılardan kaynaklanabilir*

Evlilik, çok yönü olan bir beraberlik olduğu için ihtiyaçların gündeme getirilme gerekliliği, bazen iletişimi duygusallıktan çıkarabilir. Erkeğin kısıtlı imkânı, ihtiyaçlara farklı bakış açısı, maddî sorunların sık sık tartışılmasına neden olabilir. Aynı şekilde hanımın da yoğun iş temposu veya çocukların bakımı sebebiyle eşinin bazı beklentilerini yerine getirememesi, tartışmalara zemin hazırlamaktadır.

### *Önceliklerin belirlenememesi*

Eşlerin birbirlerini sık sık eleştirmelerine neden olan sorunlar bazen öncelikleri belirleyememekten kaynaklanmaktadır. İyi bir programlama; sorumlulukların daha kolay yerine getirilmesini sağlayabilir.

### *Sorunları biriktirmeyin, hemen çözmeyi deneyin*

Eşin sorumlulukları yerine getirememesinden kaynaklanan sorunlar biriktirilmemeli, kararlı bir şekilde çözülmeye çalışılmalıdır. Beklentiler, karşı tarafı bıktırmayacak şekilde dile getirilmeli, uzatılmamalıdır. Ayrıca bu ifadelerde sen dilini kullanmak yerine, ben dilini kullanmak çok önemli rol oynar. Bütün sorunların hemen çözülemeyeceği unutulmamalıdır. Eşlerin birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleri beklentileri azaltır. Mutlu çiftlerin iletişim şekli incelendiğinde, birbirlerini değiştirmek için çaba sarf etmedikleri görülmektedir. Konuşurken kişi değil, olaylar ve ihtiyaçlar hedef alınmalı, onur kırıcı eleştirilerden kaçınılmalıdır.

### *Stres ortamından kaçınmalısınız*

Tartışmalar, eleştiriler, uygun dille yapılmazsa, eşlerin negatif enerji ile dolmasına ve stres yüklenmesine sebep olur. Başka kaynaklardan yüklenilen negatif enerji en çok aile içi iletişimde ortaya çıkar. Taraflar enerjiler de ortamı gelecek konuşmalardan ne kadar çok kaçınırlarsa, problemler o kadar kolay çözülür.

### *İhtiyaçların ifadesine az yer vermeye çalışın*

Eşler, birlikte geçen zamanın çok az bir kısmını ihtiyaçların ifadesine ve eleştiriye ayırırlarsa, ilişkiyi daha fazla mutluluk verici hale getirebilirler. Olumlu ifadelere, sevgi dolu sözlerle, iki tarafın da hoşlandığı faaliyetlerde bulunmaya daha çok zaman ayrılırsa, eşler ya evliliğin başında duyup da sonradan kaybettikleri heyecanı yeniden duyabilir ya da hiç tanımadıkları eşlerini tanımaya başlayabilirler.

### *Evlilik denge demektir*

Evliliği dengede tutmak kolay değildir. Bazen eşler aynı ihtiyaçları, farklı zamanlarda dile getirirler. Bu zaman farklılığı kısır döngüye ve eşlerin birbirinden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum ancak karşılıklı fedakârlıkla önlenir. Sevda hanım diyor ki: “ Eşimin evde olduğu birkaç hafta sonra, hep birlikte dışarı çıkmak için ısrar edip durdum. Eşim, her seferinde evde kalmayı tercih etti. Bu beni geriyordu, bunu önlemek için ben de Pazar günleri dışarı çıkmayı teklif etmekten vazgeçtim. Pazar günü, kendime başka meşguliyetler buldum. Bir gün eşim birlikte piknik yapmayı teklif etti.

## *İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

Çok sevindim. Fakat tam tersine, o gün canım hiç dışarı çıkmak istemiyordu. Sonradan düşündüm ki, bu çok uzun zamandır istediğim bir şeydi. O gün fazla istemesem de kabul ettim. Birlikte çok güzel bir zaman geçirdik. Böylece kısır döngüyü kırdık. Artık çoğu zaman ikimiz de dışarı çıkmaktan, birlikte doğal ortamlarda dolaşmaktan, spor yapmaktan, konferansa gitmekten, çocuklarımızı parka götürmekten vb. faaliyetlerden hoşlanıyoruz.

# AİLE İÇİ İLETİŞİM



## *Aile içi iletişim sağlığımızı etkiliyor*

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde, aile fertlerinin hem ruh hem de beden sağlıkları daha iyi oluyor. Ruh hastalıkları, sadece aile içi sorunlardan kaynaklanmasa da ailenin desteği ile daha çabuk düzeliyor. İletişim çatışmaları sırasında ise bünyeye zararlı stres hormonları salgılanıyor ve bunlar kişiyi hastalıklara karşı dirençsiz hale getiriyor. İletişim çatışmaları kronik hastalıkların tekrarlanmasına yol açıyor. Yine bu sebeple diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıklar artıyor. Ruh ve beden sağlıkları bozulan kişiler, yan etkileri olan kimyasal ilaçlar kullanmak zorunda kalıyorlar. Uzmanlar tarafından gerekli görülen ilaçların kullanılmaması, kişinin sağlık sorunlarının daha da büyümesine ve çevresiyle ilişkilerinin daha da kötüleşmesine yol açıyor. Sağlığı korumak için, aile içi iletişim çatışmalarından olabildiğince sakınmak gerekiyor.

Aşağıda verilen örnekteki gibi pek çok örnek vaka görülmektedir. Mesela N.A. diyabetli (şeker hastası) bir öğrenciydi. Anne-babası, N.A.'nın yanında çok sık tartışıyorlar ve bu bü-

yük tartışmalardan sonra N.A.'nın kandaki şeker seviyesi yükseliyordu. Zaman zaman hastaneye kaldırıldığı bile oluyordu. Aile, profesyonel anlamda psikolojik yardım alıp aile içi iletişim düzeldiğinde, N.A.'nın sağlığı da daha iyiye gitmeye başladı.

### *İnsanlarla iletişim bir sanattır*

İletişim çatışmalarının olmaması için en önemli şartlardan biri de insanların birbirini sevmesi ve değer vermesidir. Bununla beraber birbirini çok seven insanlar arasında da zaman zaman tartışmalar ve kırıcı konuşmalar olabilir.

Birbirini seven insanlar arasında çatışmaların en az seviyede olması için, kişilerin iletişim becerilerinin olması ve çatışmaya yol açmayacak şekilde konuşmayı alışkanlık haline getirmeleri çok önemlidir. Kişinin, ortamı germeden, karşısındakini aşağılamadan konuşmaya önem vermesi gerekir. Kırmanın ve kırılmanın olmadığı bir ortamda konuşmanın güzelliğini bilen kişi, her zaman böyle bir ortamı hazırlama gayretinde olur.

### *Dengeleyici olmak*

İletişimde çaba tabii ki tek taraflı olamaz. Karşıdaki kişi de iletişimi bir sanat olarak görürse, iletişim çatışmaları en aza iner. Her iki taraf da birbirini dengeleyici olmalı, biri sinirliyken diğeri sakin kalabilmelidir. Bu denge, hem eşler hem de anne-baba ve çocuklar arasında olmalıdır. Bazen anne-baba arasında problem olmaz, fakat çocuklar arasında yanlış iletişimden kaynaklanan problemler çıkabilir. Bu da ruh ve beden sağlığını bozan bir iletişim şeklidir.

Erken yaşta depresyon geçiren ve kronik hastalıkları olan genç bir kız şöyle anlatıyor:

“Anne ve babamla bir problemim olmadı. Hem birbirlerine, hem de bana karşı hep saygılıydılar. Fakat ablam beni hep aşağılardı. O çok zekiydi. Ondan hem korkar, hem de ona karşı gizli bir hayranlık duyardım.”

### *Suçlama savunmayı getirir*

Kişinin karşısındaki kişi ile konuşurken, “Sen zaten hep böyle yaparsın.” “Sen hiç çalışmazsın.” “Beni düşünmezsin.” “Eve geç gelirsin.” şeklinde suçlayıcı ifadeler kullanması, karşıdaki kişinin savunma pozisyonuna geçmesine sebep olur. Bu da stres hormonlarının artmasının da etkisiyle, kişiliğine göre ya saldırgan ve hırçın ya da içe dönük olmasına sebep olur. İletişim hatalarını ve problemlerini önlemek için; kişinin karşısındakini suçlamaması, iletişim çatışmalarının en önemli nedenlerinden olan yüksek sesle konuşmaması, hakaret ve alay etmemesi ve beden dilini yanlış kullanmaması gerekir.

### *Duyguların ifade edilmesi*

Bir problem hakkında konuşurken duygularımızı açmak, karşımızdakinin bizi daha iyi anlamasına yardımcı olur. Aynı zamanda psikosomatik hastalıkların (psikolojik kaynaklı organik hastalıklar) azalmasını da sağlar.

Nesrin Hanım psikosomatik hastalıkları, mide hastalığı, astım rahatsızlığı olan bir ev hanımı. Kişisel gelişim kurslarına katıldıktan sonra duygularını daha iyi ifade etmeye başlamış ve hem eşyle çatışmaları azalmış, hem de mide ağrıları ve astım krizleri hemen hemen ortadan kalkmış. Nesrin Hanım



diyor ki: “Eşim işlerinin yoğunluğundan dolayı eve her gün geç geliyordu. Bu sebeple aramızda hep tartışma çıkıyordu. Eğitimden sonra fark ettim ki; hep eşimi suçlamışım. Önceden bizi hiç düşünmediğini söylüyorduk. Artık: “Seni çok öz-lüyoruz. Seninle konuşmaya ihtiyacımız var.” şeklinde ifadeler kullanıyoruz. Hep eleştirmek yerine takdir de ediyoruz. Böylece eşim, bizim onu anladığımızı görüyor. Onu sevdiğimiz ve beraber olmak istediğimiz için geç kalmasından şikâyet ettiğimizi anlıyor. O da artık bize daha çok vakit ayırıyor. Güzel duygularını ifade edip daha az eleştiriyor.”

*Kişinin, karşısındaki kişiyi yorumsuz dinlemesi,  
birikimleri azaltır*

Aile içi iletişimin sağlıklı bir şekilde yürümesi için bireyle-rin, birbirini yorumsuz dinlemesi de çok önemli. Konuşurken sözü kesilen kişi, konuşmaya devam etmek istemez. Doğru bile olsa karşıdaki kişi konuşurken, yorum yapılması iletişimi keser. Mesela 9 yaşındaki kızınız, “Anne bugün öğretmen bana kızdı” dediğinde “Kim bilir sen ne yaptın?” demeniz, kızınızda bir anlaşılmama duygusu ve stres meydana getirir. Kendine güveni zedelenir. Hâlbuki onun, o anda ihtiyacı olan şey, konuşup rahatlamak ve anlaşılmaktır. Anlattıklarını ilgi ile ve yorumsuz bir şekilde dinlerseniz, duygularını ve varsa hatalarını daha iyi anlayabilirsiniz. Başka bir zaman da o hataları düzeltmeye yönelik tedbirler alabilirsiniz.

*Kişideki güven duygusu, kendisine yöneltilen suçlamaların olumsuz etkisini hafifletir.*

Sık sık suçlanan kişinin, kendine güven duygusu zedelenir. Bununla beraber kendine güvenen kişiler, eleştirilerin bazen karşı tarafla ilişkili olduğunu bilirler ve kendilerine güvenlerini kaybetmezler.

Üniversite öğrencisi bir genç şöyle diyor:

“Daha önce ailemin ve arkadaşlarımdan eleştirilerinden çok rahatsız olur, sinirlenir, savunmaya geçtim. Sonra fark ettim ki onların eleştirileri, her zaman gerçekçi değil. Kendi sınırlarını, beni eleştirerek gidermeye çalışanlar bile oluyor. Artık kendime güveniyorum. Eleştirileri yerinde olduğunda, kendimi düzeltmeye çalışıyorum. Savunmaya geçmiyorum. Daha az sinirleniyorum.”

*Aile tarafından anlaşılma, iç stresleri azaltır*

Aile içi çatışmaların azalması, iç stresleri azaltarak mutluluk hormonlarını artırıyor. Bu da kişinin, hayata daha olumlu ve güzel bakmasına yardımcı oluyor. Ruh sağlığını ve beden sağlığını koruyup hastalıkları azaltıyor.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM  
*EVLİLİKTE*  
YAŞANAN SORUNLAR

## AİLE FEDAKÂRLIK İSTER



İki insanın iletişimi uyum gerektirir. Uyumda ortak paydalar, karşılıklı beklentiler önemli rol oynar. Bu sebeple bir iletişim duygusal başlayıp, kişilerin birbirlerini tanımasıyla zamanla değişebilir. Her ne kadar evlilikte ilk intiba, yani elektriklenme denilen hadisenin gerçekleşmesi önemliyse de mantık evliliği yapıp sonradan duygu yoğunluğu yaşamaya başlayan eşler de vardır. Fakat mantık evliliğinde önemli olan; kişilerin çevre baskısı ve etkisi altında kalmadan, isteyerek karar vermeleridir. Eşlerin duygusal beklenti açısından kendilerini zorlama içinde olmamaları, kendi yaptıkları fedakârlıkları karşı tarafa belli etmemeleri, eşlerini en azından insan olarak sevip değer vermeleri ve olduğu gibi kabul etmeleri, mantık evliliklerinde bir zaman sonra duygusal ortamın doğmasına fırsat verebilmektedir. Aslında her mantık evliliğinde, bir miktar duygunun olması da gerekir.

İster duygusal, ister mantık evliliği olsun ya da ideal şekilde duygu ile mantığın bir arada hareket ettiği bir evlilik olsun, evlilik müessesesinin uyum içinde ayakta durabilmesi için eşlerin bilinçli ve dış müdahalelere kapalı olmasının yanında, kendi ailelerinden de yapıcı destek görmeleri, ekonomik du-

rumlarının iyi olması veya bu zorluklarla başa çıkma yeteneklerinin olması gibi etkenlerin gerekliliği de unutulmamalıdır. Eş seçimi önemli bir başlangıçtır. Fakat bu başlangıç kadar süreç de önemlidir. İnsanlar birbirlerini tanıdıkça, duygu ve düşünceler değişebilir. Bu durumda zararın neresinden dönülürse kârdır. İyi gitmeyen; sevgi, saygı ve güvenin tükendiği bir ilişkiyi çevre baskısı ile sürdürmek, sonradan telafisi mümkün olmayan olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Sevgi emek ister, önemli olan yıkmak değil yapmaktır. En güzel duygularla başlayan bir ilişkinin devamı bile karşılıklı pek çok fedakârlığı gerektirmektedir. Fakat bu fedakârlıklar tek taraflı olursa, yıpratıcı olmaktadır. Aile konusunda başta da belirttiğimiz handikapları (yetersizlikleri) olan kişiler, bu fedakârlıkları yeterince yapamamaktadırlar.

## AŞIRI SEÇİCİLİK DEPRESYON BELİRTİSİ



Eş seçiminde veya ilişkiyi sürdürmekte kararsızlıklara yol açan bir diğer faktör de depresyondur. Depresyonun sadece evlilik hayatında değil, iş ve eğitim gibi diğer konularda da kararsızlıklara yol açtığı bilinmektedir.

Depresyondayken eşinden ayrılma kararı verip, depresyondan çıktıktan sonra ayrılma kararında hata ettiğini düşünen kişiler de çoktur. Bu durumda doğru karar verebilmek için, depresyonun tedavi edilmesi gerekmektedir. Bu kararsızlık ilişkiyi daha da yıpratmaktadır. Depresyon tedavi edildikten sonra, ayrılıp ayrılmamakta kararsız kaldığı kişiyle mutlu bir şekilde evlilik hayatını devam ettirebilen kişiler de vardır. Tabii bu durumda da eşlerin, evlilik müessesesini yürütmekte istekli olmaları ve karşılıklı uyum için gereken çabayı göstermeleri gerekmektedir. Eğer bir genç, evleneceği aday konusunda aşırı seçici, kusur bulucu ve kararsız davranıyorsa, başka belirtiler de varsa depresyondan şüphelenilebilir ve tedavi olması gerekir.

## MÜKEMMELİYETÇİ BİR EŞ MİSİNİZ?



Mükemmeliyetçi bir insan mısınız? Kusura hiç tahammülünüz yok mu? Başkalarının hatalarını düzeltmeyi üzerinize vazife bilir, kurallarınıza bağlılığınızla iftihar mı edersiniz?

Kişinin kurallarının olması, disiplinli ve titiz olmasının muhakkak ki pek çok olumlu yönü vardır. Hiç kimse sorumluluk sahibi olmayan, disiplinsiz ve her şeyi boş vermiş bir insanla yaşamak istemez. Fakat aşırı kuralcılığın ve aşırı mükemmeliyetçiliğin getirdiği olumsuz sonuçlar da olmaktadır. Zira kurallar insanların mutluluğu içindir ve kişi kendisini kurallar ile aşırı sınırlandırır, hem kendisine hem de çevresindekilere eziyet etmeye başlamaktadır.

Evlilikte uyumun şartlarından biri de mükemmeliyetçi olmamak, eşini olduğu gibi kabul etmektir. Erkeğin veya kadının, eşini sürekli eleştirmesi, devamlı kusur bulması, karşı tarafta zamanla kaygı bozukluklarına, takdir görmediği, anlamadığı hissine yol açmaktadır.

Serkan Bey diyor ki:

“Eşim çok iyi bir ev kadınıdır. Çok düzenli ve tertiplidir. Çok iyi bir eş ve müşfik bir annedir, fakat kusura hiç tahammülü olmaması, çocukları da beni de bunaltıyor. Evde sürekli misafir gelecek gibi her şeyin yerli yerinde olmasını, çocukların devamlı düzenli olmalarını, yemeklerine, üstlerine başlarına son derece titizlik göstermelerini istiyor. İştten eve gelince, şemsiyeyi şöyle bir kenara bırakmamdan, eşyalarımı masanın üzerine koymamdan rahatsız oluyor.”

Şeyda Hanım ise şöyle diyor:

“Eşim çok iyi bir insandır, onunla, mükemmelliyetçi bir insan olması dışında, her bakımdan anlaşıyoruz. Çok iyi bir eş, çok iyi bir babadır. Fakat kusura hiç tahammülü yok. Bir yere gidecek olduğumuzda, tam vaktinde onunla birlikte kapıdan çıkmalıyım. Son anda bir dikkatsizlik yapsam veya vaktin nasıl geçtiğini anlamayıp geciksem hiç tahammül edemez. Evde buzdolabını, bir şey bozuldu mu diye devamlı kontrol eder. Bir şeyi pahalı mı aldım, ucuza mı aldım sürekli öğrenmek ister. Bunun gibi şeyler. Belki kırıcı davranmıyor, ama sürekli eleştirmesi beni tedirgin ediyor.”

### *Birbirini değiştirme gayreti*

Bir eşin diğerini devamlı eleştirmesinde, farklı bakış açılarının da etkisi vardır. Bu sebeple eşler arasında denklik önemlidir. Bazen eşler, eş seçiminde birbirlerini olduğu gibi kabul etmelerine rağmen evlilikte biri diğerini ya da her ikisi birbirini, farklı özellikleri açısından değiştirme gayreti içinde olmakta, bu da aile içi iletişimde, eleştiri dozunun yüksek olmasına yol açmaktadır.



### *İhtiyaçlar ifade edilmelidir*

Mükemmellik aslında izafi bir kavramdır. Birinin mükemmel dediğini, diğeri eksik görebilir. Bir eş, bir konuda az ile yetinmeyi, hırslı olmamayı erdem olarak görürken, diğere eş, bir şeyin en iyisini elde etmek için çalışmayı, insanlık borcu olarak görebilir.

Eşler elbette birbirlerine, ihtiyaçlarını, bir konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini söyleyeceklerdir. Bu eşlerin birbirini daha iyi tanımalarına ve orta yolda buluşacak şekilde birlikte daha iyiye ve güzele doğru değişmelerine fırsat verir. Fakat olumlu düşüncelerden çok olumsuz düşüncelerin sürekli ifade edilmesi, devamlı kusur görülüp eleştiride bulunulması, evdeki duygusal havayı bozup stresin artmasına yol açmaktadır. Bu sebeple kişi, karşısındakini değiştirmekten çok, anlaşmayı tercih eder ve kendisini değiştirme, öz eleştiriden geçirme gayreti içinde olursa, mükemmelliyetçi bir kişi olan eşinin kaygı duymasına yol açmaz. Kaldı ki kişi, değişme adına kendisine de zaman tanınmalıdır.

### *Belli alanlarda takıntıların olması*

Aslında insanların çoğu, ne kadar mükemmelliyetçi görünseler de her konuda değil de bazı konularda kusura tahammül edemezler. Bunda kişinin, belli konulardaki takıntılarının da etkisi vardır.

Herkesin önem verdiği şeyler elbette ki birbirinden farklıdır. Bunda yetişme tarzının veya kişiliğin etkileri vardır. Kimisi ev düzenine, kimisi bir yere vaktinde gitmeye, kimisi kılık kıyafete çok önem verir. Kimisi için sofranın düzeni veya yemeğin lezzeti önemlidir. Fakat bunlar takıntı halinde değildir. Sağlıklı ailelerin çoğunda, eşler birbirlerinin hassasiyetlerine önem vererek birbirlerini

idare ederler. Bununla beraber bu hassasiyetler, eş tarafından tam olarak anlaşılmadığında sorunlar artabilir.

Bazı ailelerde ise eşlerden birinin önem verdiği konular, artık hassasiyeti aşmış takıntı haline gelmiştir. Bu kişinin, o konuda ufacık bir hataya tahammülü yoktur. Bu durumda eşi de sürekli kendisinin izlendiği hissine kapılır ve kaygı düzeyi artar. Böyle durumlarda tedavi de gerektirebilir. Aksi takdirde bu takıntılar, aile saadetini bozacak hale gelebilir.

### *Mükemmeliyetçi kişi önce kendisine zarar verir*

İster belli alanlarda, ister sadece belli konularda olsun aşırı mükemmeliyetçilik, önce kişinin kendisine zarar verir. Mükemmeliyetçi kişilerin diğerlerine göre kalp, damar, şeker hastalığı gibi hastalıklara yatkınlıkları daha fazladır. Mükemmeliyetçilik ile disiplinli ve programlı yaşamayı, birbirine karıştırmamak gerekir.

Mükemmeliyetçi kişiler, bir türlü buldukları halden memnun olamazlar. Her şeyin hep daha iyisini elde etmeye çalışır ve bunun için durup dinlenmeden çalışabilirler. Kendi gayretlerinin başkalarında da olmasını isterler. Hataya tahammülleri yoktur.

Başarılı, gayretli fakat mükemmeliyetçi olmayan kişiler ise enerjik ve gayretlidirler. Fakat hayattan zevk almasını da bilirler. Farklılıkların farkındadırlar. Kendi hassasiyetlerinin herkeste olmasını beklemezler. İnsanların hata yapabileceklerini, unutulabileceklerini bildikleri için hataya tahammülsüzlükleri de yoktur. Kendi kendilerine de hata yapma hakkı verirler. Bir başka güzelliği elde etmek için, prensiplerinden fedakârlık da edebilirler. Kendisinde aşırı derecede mükemmeliyetçilik olan kişi isterse bu olumsuz yönünü değiştirebilir. Böylece hayatı, hem ailesi hem de kendisi için daha huzur verici hale gelebilir.

# EVLİLİK-KÜLTÜR İLİŞKİSİ



## *Sevgi ve hoşgörü, kültür problemlerini azaltır*

Birçok insan, evliliğinde kültür farklılığının getirdiği sorunları yaşamıştır. Damak zevkinden yemek çeşitlerine, giyim tarzından merasimlere kadar farklı kültür öğeleri ile karşılaşırız. Bu sorunu sevgi, hoşgörü ve saygıyla aşmak mümkündür.

Eş seçiminde dikkat edilecek hususlardan biri de kültür benzerliğidir. Adaylar, diğer önemli hususlarda birbirine ne kadar uygun olsalar da kültür farklılığı, eşlerin geçimini etkilemektedir. Eşlerin ailesinin çiftçi ailesi, esnaf ailesi, memur ailesi, akademisyen ailesi vb. olması, ailenin sosyo-ekonomik durumu, yerleşim yeri ve şekli, yerleşim yerinin coğrafi özellikleri, tarihî özellikleri insanların yaşama şeklini, hayata bakış açısını ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu, niçin bu kadar önemlidir?

Evlilik çok yönü olan bir beraberliktir. Evlilikte duygusallık, cinsellik, ekonomik paylaşım, ev içi sorumlulukların paylaşımı, fikrî beraberlik, anne-babalık farklı bakış açıları gerektirir. Bu bakış açılarının edinilmesinde, içinde yaşanılan kültürün etki-

si çöktür. Evlilikte kültür farklılığı, en çok ailesinden ayrı yerde okumuş veya çalışmaya başlamış kişilerin evliliklerinde kendisini göstermektedir. Birbirine yakın yerlerde yaşamayan kişiler, ailelerinin kültür farkının bilincinde olarak evlenir. Ama aileler birbirini iyi tanımadığında bazı sorunlar çıkmaktadır.

Eş seçiminde kültür farklılığına dikkat etmek, sorunların azalmasına yardımcı olur. Bununla beraber belli bir kültür farklılığı olması kaçınılmazdır. Farklı kültürlerden gelen kişilerin anlaşabilmesi için kişilerin, farklı bakış açılarına saygılı ve değişime açık olmaları gerekir. Bunun için önce eşlerin sevgilerinin çok güçlü olması, birbirlerine gerçekten saygı göstermeleri ve evlilikte kararlı olmaları gerekir. Eşini seven, güvenen ve sayan bir kişi, onun ve ailesinin üzülmelerini istemez ve bunun için elinden geleni yapar. Kendi ailesinin de üzülmelerini istemez; fakat kendisine olan sevgilerinden yola çıkarak, evliliğe zarar vermemeleri için elinden gelen hassasiyeti gösterir.

Örnek olarak evliliklerde sıklıkla karşılaşılan sorunlardan biri; köyde yaşayan eşin ailesine, tatillerde ziyarete gitme sırasında yaşanmaktadır. Köy hayatını veya o köydeki hayatı yadırgayan eş, bu konuda huzursuz olup eşini de huzursuz edebilmektedir. Hâlbuki kültürel özellikler zenginliklerdir. Hayatı başka açılardan görmemize yardımcı olur. Şehir hayatı düzenli ve estetik olabilir. Köy hayatında ise doğallık ve bambaşka bir güzellik vardır. İnsanları gözlemek, farklı hayatlardaki insanların, hayatı nasıl anladıklarını, zorluklarla nasıl başa çıktıklarını anlamaya çalışmak farklı şekillerde yaşamayı kolaylaştırır. Prensiplerinden taviz vermeyen insanlar, bu konuda zorluk çekebilirler. Biraz esnek olmak, kendini karşıdaki insanın yerine koymak (empati) geçimi kolaylaştırır. Mesela;

köy şartlarında yetişmiş bir genç kız, şehirde yaşayan bir aileye gelin gittiğinde onların yaşama şekline uygun hareket ettiğinde eşiyle ve ailesiyle, az sorun yaşar.

Aynı şekilde şehir hayatında yaşayan bir genç kızın da eşinin, köyde yaşayan ailesine uyum göstermeye çalışması, bazı yöresel yemekleri öğrenmesi aradaki sevgi bağına kuvvetlendirmektedir. Kültür farklılıklarından olan ev içi sorumluluklarının paylaşımında, erkeklerin de bazı değişimlere açık olması ile orta yol bulunabilmektedir. Mesela; çalışan veya küçük çocuklu hanıma ev işleri ve çocuk bakımında yardımcı olmak, alışverişi ortak zevklere göre birlikte yapmak, bazı günler dışarıda aileye uygun bir yerde yemek yemek gibi değişiklikler, eşlerin arasındaki problemlerin büyümesini ve gergin bir ortamın ortaya çıkmasını önlemektedir.

# FARKLI KÜLTÜRLERDEN KAYNAKLANAN SORUNLAR



*Ne gibi sorunlar çıkıyor?*

Sorun:

Eşi, hanımına yaptığı yemekten dolayı hoş olmayan sözler söyler. Hanım da beyinin yemek kültürüne uygun yemek yapmaktan kaçınır.

Ne yapmalı?

Beylere tavsiye:

Eşinizden annenizin yemekleri gibi yemek yapmasını beklemeyin. Onun da alıştığı bir yemek kültürü vardır. Onu kırmayın. Zamanla ortak bir yemek kültürünüzün oluşacağını bilin.

Hanımlara tavsiye:

Kendi yemek kültürünüzde ısrar etmeyin. "Ben bunu biliyorum." diyerek geçiştirmeyin. Kocanızın damak zevkine de önem verin. Bunun için kocanızdan yardım isteyin.

Sorun:

Erkek üniversite, hanım ilkokul mezunu. Görgü kurallarında anlayış farkı bulunmaktadır. Erkek, hanımının davranışlarını affetmez ve çok sık eleştirir.

Ne yapmalı?

Beylere tavsiye:

Öncelikle yaptığınız ağır eleştirilerin ya da sarf ettiğiniz küçültücü sözlerin, hanımınızı istediğiniz şekilde değiştirmeyeceğini bilin. Sevgi ve saygıyla ona yaklaşın. Öğrenmesinde yardımcı olun. Onu bu konuda teşvik edin.

Hanımlara tavsiye:

Boş vermişlik içinde, ev işlerinde ve çocukların bakımında boğulup kalmayın. Öğrenmenin yaşı olmadığını unutmayın. Kendinizi yenileyecek şeyler araştırın. Daha iyi giyinmeye, davranmaya, konuşmaya özen gösterin.

Sorun:

Her yörenin, farklı bir kız isteme ve düğün şekli vardır. Aileler daha ilk anda, kendi yörelerinin âdetlerinin uygulanmasını isterler. Bu sebepten karşılıklı atışmalar yaşanır.

Ne yapmalı?

Ailelere tavsiye:

Öncelikle kız istemeye giderken ya da dünür geldiğinde, aileler arası âdet farklılığını hoşgörüyle karşılayın. Sert sözler sarfetmek yerine, yumuşaklıkla karşı tarafın isteklerinin bazılarını kabul edin.

Evlilikte sorunlar, çok basit görünebilecek konulardan çıkmakta ve başka sorunlarla birleşince hayret edilecek kadar büyümektedir.

### *Merasimlerin uyuşmaması*

İki aday ve ailesi arasında kültür farklılığı varsa, ilk sorunlar merasimlerde çıkmaktadır. Kız isteme şekli, söz kesme, biçimi adayların birbiriyle görüşme sıklığı, düğünün nerede ve ne şekilde yapılacağı kültürlerin etkisiyle farklılık göstermekte ve farklı kültürlere mensup aileler arasında, bu yönden sorunlar çıkıp büyüebilmektedir. Bu da gençlerin bütün evlilik hayatını etkileyebilmektedir.

### *Sofra düzeni ve yemek çeşitleri*

Ailenin yemek yeme şekli ve yemek çeşitleri de ailenin kültürünü yansıtmaktadır. Bununla beraber kültür sosyal ve ekonomik şartlardan da etkilenmektedir. Farklı kültürlerden gelen kız veya erkek taraflarının ve buna bağlı olarak gelin ile damadın, farklılıkları yadırgadıkları ve daha sonra bunları dile getirdiklerinde, sorunların büyüdüğü görülmektedir.

### *İhtiyaçlar değişebiliyor*

Neyin ihtiyaç olup, neyin ihtiyaç olmadığı konusu da kültürden etkilenmektedir. Tabii bunda ekonomik şartlar da etkili olmaktadır. Yaşama şekli, belli bir görgü ve kültür meydana getirmektedir. Bu da kurulacak evin eşyalarının seçiminde etkili olmakta ve karşılıklı anlayış olmadığı takdirde sorunlara sebep olabilmektedir. Bazen birisi için ihtiyaç olan şey, diğer kişi için israf olarak görülebilmektedir.



### *Giyim tarzı da bir sorun*

Gerek evliliğin başlangıcında, gerekse evlendikten sonra, giyim tarzı eşlerin hayatında sorun olabilmekte, eşler birbirlerinin veya ailelerinin giyim kuşamını yadırgayabilmekte ve karşı tarafın değişmesini isteyebilmektedirler.

### *Ev içi sorumlulukların paylaşımı*

Kadının çalışması, alışverişe gitmesi, eşine dış işlerinde yardım etmesi, erkeğin ev işlerinde veya çocuk bakımında eşine yardım etmesi, yardımcı bulunması vb. konular hep kültürle alakalıdır. Bu konudaki düşünceler ve davranışlar kültürlerden etkilenmekte ve arada çok farklılık varsa, eşlerin uyumunu tabii olarak zorlaştırmaktadır. İnsanlar karşılıklı konuşarak, birbirlerinden görerek biraz değişebilirler. Fakat arada büyük bir kültür farklılığı varsa bu değişiklik, tam bir uyum için yeterli gelmeyecektir.

# EŞLER ARASINDA SORUMLULUKLARIN PAYLAŞIMI



Aile, sağlam temeller üzerine kurulduğu ve eşler sorumluluk sahibi oldukları takdirde, başta sevgi olmak üzere güzel duyguların paylaŐıldığı, kişilerin kendilerini geliŐtirdikleri ve yeni nesillerin geleceğe hazırlanıldığı en doğal ve harika müessesedir.

Pek çok ailede, evin gelirinin temini, gelirin nereye harcanacağı, kimin alışveriş yapacağı, bulaŐık-çamaŐır gibi ev işleri, yemek yapma evin iç ve dış bakımı misafirlerin ağırlanması, çocuk bakımı gibi sorumluluklar, aile üyeleri, bilhassa eşler arasında ufak tefek anlaşmazlıklar dışında sorun olmadan yerine getirilirken, bazı ailelerde bu konuda ciddi sıkıntılar yaşanmaktadır. Ailenin idaresinde sorumlulukların adil bir şekilde yerine getirilmesi, aile yapısındaki iletişim, duygusal yakınlık, problem çözme, aile yeterliliği gibi diğer özellikler kadar önem arz etmektedir. Gelenekler, yetişme tarzı, anne baba tutumları, sosyo-ekonomik ve kültürel nedenlerden doğan bakış açısından farklılıklar da sorumlulukların adil bir şekilde

paylaşımı konusunda aile üyeleri, bilhassa eşler arasında sorun çıkmasına sebep olabilmektedir. Eşler arasında ortak paydaların çok olması, mizaç uygunluğu ve denklik sorunları azaltmaktadır.

Sorumlulukların paylaşımı konusunda eşler arasında hiç sorun çıkmaması, her zaman adil bir paylaşımın olduğunu göstermezken, sorun çıkması da paylaşımın adil olmadığını göstermez.

Bazı ailelerde, eşlerden birinin çok fazla verici olduğu, sıklıkla görülmektedir. Bu konuda erkekler mi kadınlar mı daha fazla fedakârlık yapıyor şeklinde bir ayırım yapmak uygun olmaz. Bazı erkekler, eşlerinin veya çocuklarının bütün isteklerini yerinde olsun olmasın karşılamayı üzerlerine bir borç bilir, iki işte birden çalışmak için uykularını bile feda ederler. Bazı hanımlar bir yanda dışarıda çalışırken bir yandan da eşinden veya diğer aile üyelerinden yardım istemeden, evin bütün işlerini tek başlarına yapmaya çalışırlar.

İster kadın ister erkek olsun, eşlerden biri, kaldırabileceğinden daha fazlasını yüklenirken, diğerinin bu konuda duyarsız kalması, bir zaman sonra ailede çatlaklar ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Eşinin bütün eksiklerini tamamlamaya, yapamadıklarını yapmaya veya bütün isteklerini yerinde olup olmadığını sorgulamadan yerine getirmeye çalışan bir erkek veya kadın bir zaman sonra yorulmakta, sinirlilik, bedensel yakınmalar şeklinde belirtiler ortaya çıkmakta ve böylelikle aile içindeki denge bozulmaktadır.

Erkek, ailenin yaşama standartlarını yükseltmek için gece gündüz çalışırken, hanımın sorumsuz bir şekilde alışveriş yapması, bazı konularda eşine destek olabileceken duyarsız kalması ne kadar üzücü ise; bir başka ailede, küçük çocuğu ve-

ya çocukları olan anne, sofrayı hazırlamaya çalışırken, babanın, ağlayan çocuğuyla ilgilenmeyip, televizyon seyretmesi, gazete okuması; anne sabahlara kadar uykusuz kalmışken, babanın, çocuğuyla hiç ilgilenmemesi de o kadar üzücüdür.

Bazı eşler, sorunları konuşarak halletmek yerine, kendilerine yardımcı olmalarını eşlerinden beklemekte, “Benim ne kadar çaba gösterdiğimi görüyor. Benim söylememe gerek yok, onun düşünmesi gerekir.” diye düşünmektedirler. Bazı eşler ise ihtiyaç ifade edildiği halde duyarsız kalabilmektedir.

Bir eşin üzerine aşırı yük almadan, neyi ne kadar yapabileceğini iyi düşünüp yeri gelince ifade etmesi de diğer eşin veya diğer aile üyelerinin, üzerine düşeni yapmasını kolaylaştıracaktır. Zira bir eş, diğerinin aşırı yük yüklendiğinin bazen farkında olamayabilir. Sorumlulukların adil bir şekilde paylaşımı, aslında aile yapısındaki diğer bütün özelliklerin de sağlıklı bir şekilde devamını sağlar.

Bazı önemli dönemler, eşler arasında sorumlulukların alışılmış şekilde paylaşılmasına engel olmaktadır. Bir eşin, askerlik, uzmanlık sınavına çalışmak, tez yazmak gibi vazifeleri, iş seyahatleri, idari görevi gibi sebeplerle çalışmalarının çok yoğun olması diğer eşin veya aile üyelerinin, aile içinde daha fazla sorumluluk yüklenmesine yol açmaktadır. Böyle dönemlerde evin tamiri, alışveriş gibi işleri eşlerinin yerine hanımların yaptığını, kariyerinde ilerlemeye çalışan hanımsa, erkeklerin, ev işlerine ve çocuk bakımına yardım ettiğini pek çok örnekte görmekteyiz.

Yine ailenin ev, araba almak, iş açmak gibi sebeplerle büyük bir borç altına girdiği dönemlerde, eşlerin pek çok çalışma alanında ayrı veya birlikte çalışarak, birbirine destek vermesinin de örneklerini görmekteyiz.

Çocukların, sık yaş aralığıyla dünyaya gelip yaşlarının küçük olması, eşlerin, çocukların veya diğer aile üyelerinin hastalıkları, ailedeki hasta ve yaşlı kişilerin bakımı, ölüm gibi büyük acılar yine pek çok ailede, aile üyelerinin birbirine daha fazla destek verdiği dönemlerdir.

Ancak böyle fedakârlık örnekleriyle aileler ayakta durmakta ve ilişkiler mutluluk verici olmaktadır. Eşlerin bu şekildeki fedakârlıkları takdir etmesi, yıllar geçse bile hatırlayıp söylemesi, yeri gelince kendisinin de eşinin yükünü hafifletmekten geri durmaması ailelerin yıllar boyu ayakta kalmasında etkili faktörlerdendir.

Bu gibi güzel örnekleri görerek çocuklar da sorumluluk duygusu kazanmakta ve kendileri de ilerde yeri gelince, aynı davranışları kolaylıkla sergilemektedirler.

Bunun tersine aile üyelerinin kritik dönemlerde birbirine destek vermemesi ise büyük hayal kırıklıklarına yol açmakta ve aile yapısının diğer önemli özellikleri olan iletişim, duygusal yakınlık gibi konularda da sıkıntılara sebep olmaktadır.

Sorumlulukların adil bir şekilde paylaşımı; karşılıklı anlayış, kişilerin birbirine değer vermesi, takdir etmesi, diğerinin yerine kendisini koyması ve birbirlerinin yüklerini hafifletmeye gayret etmesi ile mümkündür. Zira her ailenin şartları özeldir. Her bireyin kişilik özelliği de farklıdır. Birine ağır gelen bir iş, diğerine çok kolay gelebilir. Aynı kişiye bir dönem çok kolay gelen bir iş, diğer bir sefer çok zor ve ağır gelebilmektedir. Ruhsal veya organik sağlık sorunları, yorgunluklar veya diğer sorumlulukların ağır olması da bunda etkili olmaktadır.

Sorumlulukların eşler arasında adil paylaşımı, eşlerin, ben merkezilikten uzak olmasını, hoşgörülü ve toleranslı olup, kendisini eşinin yerine koymasını (empati göstermesini)

yeri geldiğinde fedakârlıktan kaçınmamasını, güzel davranışları takdir edip, değer vermesini ve sorumluluk duygusuna sahip olmasını gerektirmektedir. Sorumluluk duygusu, her ne kadar erken yaşlardan itibaren güzel örnekler göreyerek ve küçük sorumluluklar alarak gelişse de kişi, yetişkin olduktan sonra da içgörü kazanıp kendisini öz eleştiriden geçirerek, paylaşma ve sorumluluk duygusunu geliştirebilmektedir. Evrensel ahlâk kuralları, sosyal kurallar ve dinî değerler de bunu gerektirmektedir.

# AİLE TOPLANTILARIYLA ÇATIŞMALARINIZI AZALTABİLİRSİNİZ



İletişim çatışmaları, birçok aile de zaman zaman görülen olaylardandır. Ailelerin kritik dönüm noktalarında, ekonomik sıkıntılar olduğunda, hastalık zamanlarında, anne-babanın işlerinin yoğun dönemlerinde, misafirler çok olduğunda, çocukların ve ergenlerin gelişim dönemlerinde bu çatışmalar bazen daha sık olup kırıncı hale gelebilir. Bazı ailelerde, aile fertlerinin tepki dilleri kişiliğe ve yetiştirilmeye bağlı olarak farklıdır. Aynı davranışa baba soğukkanlı yaklaşabilirken, anne çok fazla kızabilir. Bu farklılıklar ve beklentiler, çatışmaların yoğunluğunu artırır. Alınganlıklar, yeni iletişim çatışmalarına neden olur.

Aile ortamı, bir bakıma kişilerin tepkilerini ayarladıkları bir yerdir. Aile, çeşitli sebeplerden dolayı “stresli aile” haline gelmiş olabilir. Bu takdirde kişiler tepkilerini ayarlamakta daha da güçlük çekerler ve olumsuz tepkiler, yeni olumsuz davranışlara sebep olarak, kısır döngülere girilebilir.

Bu kısır döngülerin kırılabilmesi için iletişim bilimcileri, aile toplantılarını önermektedir. Aile toplantıları, anne baba ve çocukların, önemli kararları alırken diğer aile üyelerine bilgi verdikleri veya görüşlerini aldıkları ortamlar olarak bilinir. Bu yönüyle aile toplantıları önemlidir ve belli aralıklarla sık sık yapılmalıdır. Bununla beraber ailelerin, sorunlarını tartışmak ve çözüm aramak için toplanmaları da yararlı sonuçlar vermektedir.

Bu toplantılarda dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

Anne-baba çocuklarına özel nasihat edeceklerinde veya çocuklar anne-babalarından özel bir istekte bulunacaklarında, bunları aile toplantısına taşımamalıdır.

Aile üyelerinden bazıları, birbirlerine ne kadar kızgın da olsa sevgi ve saygı çerçevesinde konuşacak şekilde tepkilerini kontrol edebilmelidir.

Ailedeki bütün üyeleri ilgilendiren bir problem, bütün aileyi üzen bir iletişim çatışması olayı uygun bir dille aile üyelerine hatırlatılmalıdır. Bu yapılırken, tek bir birey suçlanmamalıdır.

Bazı ailelerde sıklıkla görülen şudur: Üzücü bir tartışma veya iletişim çatışması yaşanır, hatta şiddet, kırıncı konuşmalar cereyan eder ve ortam yatıştıktan sonra bunun nedenleri irdelenmez. Hâlbuki nedenler araştırılırsa, o nedenlerin ortadan kalkması için el birliğiyle gayret edilebilir.

Sorunların sakin bir zamanda ele alınması, meseleye farklı bir açıdan bakılmasını kolaylaştırır. İletişim çatışmaları, bazen ailedeki bazı kuralların, çocuklar tarafından anlaşılmasından veya yanlış uygulanmasından da çıkabilir. Aile toplantıları bu kuralların izah edildiği ve çocukların gelişimle-



rine, şahsiyetlerine ve ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlediği ortamlar olabilmelidir. Aile toplantılarında daha çok, sorunlar ele alınmalı, herkesin bu sorundaki payı objektif bir şekilde tartışılmalıdır. Bireyler daha çok kendi hatalarını görüp söyleyebilmelidir. Aile fertleri, birbirlerinin tepkilerini de eleştirebilmelidir. Bu eleştiriler yapılırken kırıncı konuşulmaması, beden dilinin olumlu ve sevecen bir şekilde kullanılması gerekir. Eleştiri kadar olumlu duyguların ifade edilmesi de gereklidir. Eleştiriler kişiyi rencide edici ve kendine güvenini zedeleyici şekilde yapılmamalı, davranışa yönelik olmalıdır. Eleştiri alan kişi, kendisine yöneltilen eleştiriye sonuna kadar dinlemeli, konuşanın sözünü kesmemeli, savunmaya geçmemelidir. Daha sonra konuyla ilgili kendi duygularını dile getirmeli, kendince nedenlerini izah etmelidir. Böyle saygı ve sevgi çerçevesindeki karşılıklı bir konuşmadan sonra aile üyeleri pek çok yanlış anlamayı giderebilecekler, davranışların nedenlerini görebilecekler ve birbirlerinin bilmedikleri pek çok yönünü keşfedip, sorunları için çözümler üretebileceklerdir.

Aile toplantısında, sorunların birdenbire çözüme kavuşması beklenmemelidir. Problemin dile getirilmesi bazen ilk önemli adımdır. Kişilere, kendilerini öz eleştirmeden geçirmeleri ve yalnız kalıp düşünmeleri için fırsat verilmelidir. Karşılıklı konuşmalar hoş, güven dolu bir ortamda ne kadar çok tekrarlanırsa, aile üyeleri birbirlerini o kadar çok anlayacaklardır. Aile üyelerinin birbirlerine empati göstermesi, yani bir kişinin, kendisini diğerinin yerine koyabilmesi için aile üyelerinin sık sık bir araya gelmeleri, birbirlerinin duygularını paylaşmaları gerekir.

İnsanın en önemli beklentilerinden biri de, anlaşılmasıdır. Kişi anlaşıldığını hissettiğinde tepkileri daha da sakinleşir.

### *İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

Kendine ve diğer aile üyelerine güveni artar. Bu şekildeki aile üyeleri strese ve hayat zorluklarına karşı daha dayanıklı olup hayata daha olumlu bakabilmektedirler. Aile içi iletişimi geliştiremeyen ve çatışmaları kendi içlerinde çözemeyen ailelerin ise; “aile terapisi” ve iletişim becerilerini geliştirici profesyonel yardım alarak çözüm yoluna gitmeleri tavsiye edilir.

# AİLENİN STRESE KARŞI UYUMUNUN GELİŞTİRİLMESİ



Aile üyeleri, hayat boyu pek çok değişiklikle başa çıkmak durumundadır. Çocuklar büyümekte, tahsile başlamakta, aileler doğum, hastalık, işten ayrılma, bir yerden bir yere göç etme gibi nedenlerle yeniden şekillenmektedir. Aile, bütün bu değişimlerle başa çıkmak için kararlar verip ihtiyaçları karşılar-ken, sabit bir aile davranış modeli geliştirmek, aynı zamanda da yeni ihtiyaçlara ve şartlara uyum sağlamak durumundadır.

Aile içindeki gelişimsel değişimler kadar, aile dışından gelen stresli ve yıkıcı olabilecek faktörlerle de başa çıkmak, ailenin devamı ve sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir.

Eğer aile yapısı yeterince sağlam ve iletişim şekli katı olmayıp aile üyelerini kargaşaya sokmayacak derecede esnek ise bu değişikliklerle daha kolay başa çıkılabilmektedir.

Ailelerin, hayatın stresli olaylarına tepkisi, eğer iki aşırı uçta yani ya katı ya da aile düzenini bozacak şekilde kaotik (karışıklığa yol açan) bir şekilde ise aile üyeleri daha fazla problem yaşamaktadırlar.

Aslında bir olayın kendisinin stresli olup olmamasından ziyade, ailenin onu, kendi iç, dış duygusal ve ekonomik şartlarına göre stresli bulup bulmaması daha fazla önem arz etmektedir.

Örnek vermek gerekirse, bir ailede çocukların liseye giriş veya üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanması, önem verilen fakat hiçbir zaman kaygı ve telaşa yol açmayan bir olay olabilirken, diğer bir ailede, bütün ailenin düzenini bozacak şekilde uyum zorluklarına yol açabilmektedir. Bir ailede anne veya babanın işten ayrılması ciddi bir problem olabilirken, bir başka ailede nasıl olsa kısa zamanda daha iyisinin bulunabileceğine olan inancın ifadesi olarak, rahatlatıcı bir tepkiyle karşılanabilmektedir.

Ailede gelişime veya o anki duruma bağlı bir strese karşı uyum sağlanabilmesi, aile içinde, karşılıklı anlaşma zemini sağlanması, kurallar, roller ve disiplin konusunda değişiklik yapılabilmesine de bağlıdır. Örnek vermek gerekirse, tahsilini tamamlayana kadar çocuklarının harçlığını veren ve onlar için harcama yapan, geleceğe ait planlar yapma konusunda kararlarda etkili olan bir anne veya baba; gencin yaşının ilerlemesi, çalışmaya başlamasına bağlı olarak kendi kazancı konusunda karar vermesi, geleceği hakkında daha etkili planlar yapabilmesi için güç ve anlaşma zemininde, bazı değişiklikler yapmak durumundadır.

Ailelerin hayat olayları veya değişiklikleri karşısında gösterdikleri tepki, onların kendi ailelerinden getirdikleri, kuşaktan kuşağa aktarılan aile yapısı ve tepki modelleri ile de ilişkilidir.

Bununla beraber aile üyelerinin aile, kişilik ve iletişim gibi konulara ilgisi ve bu konularda aldığı eğitim, bu modellerle ilgili tutumların ve dolayısıyla aile yapısının değişiminde etkili

olmaktadır. Bununla beraber sadece tahsil, aile üyelerinin streslerle başa çıkabilmesinde yeterli değildir. Bilimsel araştırmalar, evliliğe hazırlık ve anne-babalık eğitim programlarının, iletişim becerileri geliştirme eğitimlerinin (kursların, seminerlerin), aile yapısının, insan ilişkilerinin ve anne-babalık tutumlarının geliştirilmesinde çok yararlı olduğunu göstermektedir. Dönüşümsel aile modeline göre sağlıklı bir aile yapısında, şu 5 özelliğin bulunması önemlidir:

1- *İletişim*: Aile üyelerinin birbirini anlaması, benliklerini açmaları, birbirlerinin olumlu davranışlarını takdir edip desteklemeleri, sağlıklı bir iletişim için zemin hazırlarken; birbirlerine sürekli zıt düşen, düşmanca davranış ve ifadeler içeren, takdir etmeyip suçlayan bir iletişim şekli, aile üyelerinin hayat değişiklikleriyle ve streslerle başa çıkmalarını zorlaştırmaktadır.

2- *Evlilik/Aile bütünlüğü*: Aile üyelerinin birlikte yemek yemek, gezmek, ziyarete gitmek gibi şekillerde birlikte vakit geçirebilmeleri, gerektiğinde birbirlerine dayanıp destek alabilmeleri de çok önemlidir. Ailelerine bağlı olan kişiler, aileyi ilk öncelikleri olarak düşünüp, aile ile ilgili işlere büyük bir zaman ve enerji ayırmaktadırlar. Bu da ailenin mutluluğunu sağlayan diğer özelliklerin gerçekleşmesini kolaylaştırmaktadır. Bununla beraber çok fazla yakınlık da sağlıksızdır. Aynı şekilde geniş aile üyeleri ile de ne aşırı yakın ne de uzak olmayan sağlıklı bir iletişim şekli, karşılıklı sosyal ve duygusal destek sağlamak. Streslerle daha sağlıklı başa çıkma açısından gerekmektedir.

3- *Aile üyelerinin problemlere etkili çözümler bulabilmesi*: Aile üyeleri, iç ve dış değişikliklere uyum gösterebilme ve ailenin hedeflerini belirleyip gerçekleştirebilme kabiliyetine de sahip olmalıdırlar. Bir aile, problemlerle ne kadar etkili bir şekil-

de başa çıkabiliyorsa ve dışarıdan gelen müdahalelere -acil durumlar dışında- ne kadar kapalıysa, o kadar sağlıklı olarak kabul edilmiştir.

*4- Ailenin idare şekli ve yapısal organizasyonu:* Sağlıklı bir idare ve düzenli bir organizasyon için, açık ve açıkça belirlenmiş kurallar ile eşit ve karşılıklı sorumlulukların yerine getirilmesine ihtiyaç vardır. Sağlıklı bir aile yapısında, anne ve baba, çocuklardan ayrı bir bütün olup idari konularda birlikte hareket ederler. Çocuklara bir yere kadar sorumluluklar verilir, kararlarda söz sahibi olmaları sağlanır, fakat son karar anne ve babanıdır.

*5- Ailenin hayat değişikliklerine uyum gösterebilmesi:* Streslerle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesi için gerilimin az olması ve rahatlatıcı bir duygusal iklimin sağlanması da gerekmektedir. Bu da aile üyelerinin, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ile mümkündür.

# “BAYRAMDA BİZİMKİLERE GİDECEĞİZ” SORUNUNU NASIL AŞMALI?



Mübarek Ramazan ayını geride bıraktık. İbadetlerle, dost ve akrabaları ziyaretlerle gönülleri saran mutluluklar, tatlı bir iz bıraktı. Bayramlar çocuklar için de büyükler için de hep yeni başlangıçları, güzel duyguları ifade ederler. Bayramlar, dargınlıkları unutturmaya ve gönülleri birleştirmeye ne güzel bir vesiledir. Gönül istiyor ki; her günümüz bayram güzelliği ve neşesiyle geçsin.

Bayramlar, yaz ve sömestir tatilleri gibi dönemlerde olduğu gibi; bazı aileler için stresin arttığı bir dönem oluyor. Karşılıklı oturup plan yapılamadığında, empati kurulmadığında bayramlar gözyaşları ile bitebiliyor. Bayram sonrası gelen e-mail ve telefonlar, bu konuda daha hassas davranılması gerektiğini düşündürüyor. Evlilik terapilerinde de sorunlar dile getirilirken, aile içi iletişim çatışmalarında, bayram ve tatillerin, çatışmaların arttığı önemli zaman dilimlerini oluşturmakta olduğunu görüyoruz. Bu durum, araştırma sonuçlarıyla da ortaya konmuştur. Bu sorunlara önem veriyoruz, çünkü aile içi iletişim çatışmaları, sık

veya şiddetli olduğunda hem bir travma oluşturarak bireylerin ruh ve beden sağlıklarını etkiliyor, hem de bu ailelerde yetişen çocuk ve gençlerin kendi kuracakları ailelerinde de benzer sorunlar yaşamasına zemin teşkil ediyor. İşte Süha Bey ve Halise Hanım'ın sorunundan bir örnek. Süha Bey diyor ki:

“Son birkaç yıldır bizim ailede, her bayram mutlaka sorun çıkıyor. Ağzımızın tadı kaçıyor. Annem babam yaşlı, eşimin daha anlayışlı davranması lazım. Hâlbuki eşim çok sinirli. Geçenlerde annemin bir sözünü o kadar çok büyüttü ki, sorun hâlâ devam ediyor. Neden bu kadar çok sinirleniyor anlamıyorum. Anneme babama doğrudan bir şey söylemiyorum; ama neşesi kaçıyor yüzü asılıyor, onlar da anlıyorlar. Evde de bütün eski defterler açılıyor. Bir yanda annem babam, bir yanda eşim... Çocuklar da üzülüyor.”

Halise Hanım da diyor ki: “Aslında ben de bu kadar sinirli değildim. Her zaman yaptıklarına tahammül ediyordum. Annemlere gitmek her zaman sorun olur. Akrabalarımın kimseye ziyarete gitmeyiz, eşimin hep işi vardır. Ben, bana ve aileme değer verilmesini istiyorum. Bayramlarda ilk gün eşimin ailesiyle vakit geçiririz, ikinci gün de kendi ailemde kısacık otururuz. Bu bayram da sabırlı olmaya kararlıydım, herkese hediyeler hazırlamıştım. Fakat kayınvalidemin her zamanki iğneleyici konuşmalarına dayanamadım. Keşke duygularımı dışa vurmasaydım, ama artık yapamıyorum, eşimin daha anlayışlı olmasını istiyorum.”

### *Sorunları nasıl aşmalı?*

Bayram, tatil ve bunun gibi sebeplerle aile içinde çatışmaların çıkmasının nedenleri ve bu çatışmaları engelleme yollarını, şu şekilde özetleyebiliriz:



1- Bu dönemler, eskiden kalmış sorunların hatırlanmasına neden oluyor. Başka stres kaynaklarıyla birleşince, yeni sorunlara zemin teşkil ediyor. Mümkün merteye, geçmişten bahsetmemeye çalışmak gerekiyor.

2- Ziyaret edilecek yerlerin programının birlikte yapılması eşlerin birbirlerine karşı empati kurması, iki tarafın da büyüklerinin beklentilerine saygı gösterilmesi ve herkesi aynı anda memnun etmenin imkânsız olduğunun bilincinde olmak orta yolu bulmak için zemin teşkil edebilir. Böylelikle kimin ailesine önce gidilecek ve ne kadar kalınacak gibi sorunlar önlenilmektedir. Mesela ayrı şehirlerdeki anne babalar için bir bayram bir aileyi, diğer bayram diğerini ziyaret veya aynı şehirdekiler için sabah kahvaltısı ve öğle yemeğinde bir ailede, öğleden sonra ve akşam yemeğinde diğer aileyle beraber olmak gibi.

Hayat şartları, zaman zaman problemlerin çözümünü zorlaştırmaktadır. Sevim Hanım, bayramda yaşadıklarını şöyle anlatıyor: “Bayram günü çok mutluydum. Öğle yemeğini kayınvalidelerde yedik, akşam yemeğini de annelerde yeriz diye düşündüm. Fakat birden görümcemler geldiler. Eşime, ‘Onlarla da bir süre oturup annelere gidelim.’ dedim. Fakat eşim, annelere ikinci gün gideceğimizi söyledi. Hâlbuki annelerin bizden başka evlâtları yok. Bütün gün bekledikten sonra sonunda eşim gitmeyi kabul etti; ama bu hiç de benim istediğim şekilde neşeli bir gidiş değildi. İki üç saat annelerde kalıp akşam yemeğine tekrar kayınvalidelere geldik.”

3- Eşler arasındaki bayram ve tatil programlarındaki sıkıntılara, anne-babaların müdahaleleri de neden olabilmektedir. “Bugün gitmeyin yarın gidirsiniz veya şu gün şuraya gidelim” gibi yönlendirmeler, eşlerin birbirleriyle iletişimini etkilemektedir. Hâlbuki eşler birlikte hareket edebilir ve her iki tarafın da

düşüncelerine saygı gösterip makul isteklerini yerine getirmeye çalışmakla beraber, müdahaleyi kabul etmeyen bir duruş sergilerlerse sorun çıkmamaktadır. Normalde her anne-baba evlâtlarının mutluluğunu ister. Fakat net bir tavır sergilenmeyince bazı anne-babalar -bilhassa geleneksel ailelerde- kendi ailelerinde gördükleri gibi hareket etmekte, bu da çeşitli sorunlara kapı açmaktadır.

Aslında bayram ve tatillerde çıkan çatışmalar, aile sisteminin bir yerlerinde sorun olduğunu göstermektedir. Bu sorunlar, hayatın akışı içinde üstü kapalı kalabilmektedir. Bazen eşler, ayrı dünyalarda yaşamaktadırlar. Çocukların eğitimi için bile bir araya gelip konuşamayan eşler vardır. Bayram ve tatil günlerinde, bu problemler su yüzüne çıkmaktadır. Ayrıca, böyle günlerde geniş aile çerçevesinde ikili-üçlü, dörtlü-beşli gruplar halinde iletişimler kurulur. Aile içi iletişimde bu grupların önemi büyüktür. Farklı gruplar arasında ne kadar çok iletişim varsa, stres düzeyi de o kadar yüksek olabilmektedir. Diğer taraftan sağlıklı bir aile sisteminde bu grupların yapıcı ve dengeleyici rolü de vardır.

Eğer aile üyeleri bir araya geldiğinde sorunlar büyüyorsa, eşlerin aralarındaki iletişimi gözden geçirmeleri ve karşılıklarını suçlamak yerine, nerede hata yaptıklarını düşünerek, kendilerini de bir özeleştiriden geçirmeleri gerekir. Birikimler, sinir zayıflıkları ve organik rahatsızlıklar varsa tedavi yoluna gidilmelidir. Sorunların üzerini kapatmak yerine, çözümü için gayret göstermek ve çıkan anlaşmazlıklarda hangi davranışların maksadı aştığını anlamak, birbirine sevgi ve saygı göstererek rahatlatmaya çalışmak, benzer sıkıntıların tekrarlama-sını engeller veya azaltır.

# BAYRAMI, AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DÜZELTİLMESİNE VESİLE KILIN



Gençlerin okula gidip gelmesi, anne babaların iş telaşı, aile fertlerini gittikçe birbirinden uzaklaştırmakta. Tatil zamanları bu uzaklıkları yakınlaştırmak için bir sebep olabilir. Bunun sağlanması ise güzel bir program yapmaya bağlıdır. Yapılan bu program, eğer anne babaysanız okul çağındaki çocuğunuzla veya genç evlâdınızla daha yakından ilgilenmenizi veya bir gençseniz anne babanızın size daha yakın olmasını sağlayacak şekilde olmalıdır.

Bayram programları, ne kadar bütün aile üyelerinin isteklerini karşılayacak şekilde yapılırsa, bayramlar da o kadar neşe verici ve hem aile üyelerini, hem de yakın akrabaları birbirine yakınlaştırmaya bir şekilde geçer.

Eğer bir genç kız veya delikanlıysanız; belki bayram tatilinin büyük kısmını TV seyrederek, kitap okuyarak, müzik dinleyerek veya arkadaşlarınızla dışarıda buluşarak geçirmek isteyebilirsiniz. Anne babaysanız; genç çocuklarınızı sizinle beraber gezmeye ikna edemeyeceğinizi düşünebilir veya onlar-

sız bir plan yapabilirsiniz. Bazı aileler de küçük çocuklar olmadan gezme programı yaparlar. Elbette bütün aile üyeleri her yere birlikte gidemezler. Her aile ferdinin, kendi başına gideceği yerler, yapacağı ziyaretler vardır. Bununla beraber aile üyelerinin bütün bir bayramı da birbirinden kopuk geçirmeleri gerekmektedir.

Nice genç kız ve delikanlı vardır ki; anne babasının büyüklerini, kuzenlerini tanımaz. Bir kısmı, kendi kuzenleri ile bile mesafeli ilişkiler içindedir. Hâlbuki dost ve akraba ziyaretleri, sosyal gelişime katkıda bulunmaktadır. Sosyal fobi, içe dönüklük, çekingenlik gibi problemi olan gençlerin çoğu ya kopuk aile ilişkileri olan, akraba fertleriyle fazla görüşmeyen ya da kalabalık aile ortamında ilgi görmeyen gençlerdir.

Yüce dinimizde, mükâfatı en hızlı verilen ve ömrü uzatan iyi işlerden birinin, sıla-i rahim (akraba ziyareti) olduğu bilinmektedir.

Sevinçler paylaşarak artar, sıkıntılar paylaşarak azalır. Bayramlar, bu paylaşımlar için gereken çevrenin oluşmasına katkıda bulunur. Kişinin başka insanları daha yakından tanımasına ve onlara yardımcı olmasına imkân sağlar.

Bilhassa büyük şehirlerde birçok anne baba, çocuklarının çok samimi olarak görüştüğü arkadaşlarının ailesini tanımamaktadır. Bu, ailelerin gençlerle ilişkisini olumsuz şekilde etkilemekte, arkadaş ilişkileri hakkında endişe duymalarına sebep olabilmektedir. Anne babalar çocuklarının arkadaşlarının ailesiyle tanışmak, ,gençler de arkadaşlarının ailesiyle ailelerini tanıştırmak için bayramları değerlendirebilirler.

Her birey, değer verilmek ve saygı görmek ister. Bu sebeple bayramlarda başta aile fertleri olmak üzere akraba,

dost, arkadaş ve komşu çevresinden her bireyle ayrı ayrı ilgilenmeye ve her birinin gönüllerini almaya çalışalım.

Ailece yapacağımız toplantı ve programlarda birlikte gidecek, ziyaret edilecek kişileri tespit edebiliriz. Tatilde ailece yapmaktan hoşlanacağımız faaliyetleri, önceden belirleyebiliriz. Bunlar bir grup oyunu oynamak, dışarıda birlikte yemek yemek, ailece sinemaya veya tiyatroya gitmek gibi çok çeşitli şekillerde olabilir. Önemli olan; ailenin en küçük yaştaki üyesi dâhil olmak üzere, herkesin fikrinin alınması ve sonuçta alınacak kararlardan herkesin, birbirine saygı duyacağı şekilde, hoşnut olmasıdır. Bu şekilde yapılan toplantılar, başarılı geçtiği takdirde, aile içinde duygusal bir ortam sağlayarak, aile üyelerinin birbirlerini daha yakından tanımalarını ve onlarla daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlar. Bu olumlu iletişim ortamı içinde kişiler, birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olabilir ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama zemini oluşturabilirler.

# KADINLAR GÜNÜNÜN DÜŞÜNDÜRDÜKLERİ



Her sene “Dünya Kadınlar Günü” sebebiyle, kadınların problemleri bir kere daha masaya yatırılır. Ülkemizde kadınlara ilgili problemlerin en önde sayılanları ise töre cinayetleri, kadına yönelik şiddet ve kadınların, toplumun en az eğitim alan kesimini oluşturması idi. Bu problemleri, çalışan kadınların bazılarının hem ev işleri, çocuk bakımı hem de iş hayatının zorluklarıyla başa çıkmak zorunda olması, bütçede söz sahibi olamaması gibi problemler takip etmektedir. Aslında kadının problemi; toplumun problemi demektir. Kadınlara ilgili hiçbir problemi, erkeklerin problemlerinden ayıramayız. Çünkü; pek çok vakadan biliyoruz ki; kadının şiddet görmesi demek, kadının gördüğü şiddeti kendi öz çocuğuna yansıtması demektir. Kadının ezilmesi demek, ileride kayınvalide olduğu zaman kendi geliniyle uzlaşmakta zorluk çekmesi demek, kadının şiddet görmesi demek, ruh ve beden sağlığının bozuk olması demektir. Eşin, annenin ruh sağlığının bozuk olmasının hem çocukların, hem de bütün ailenin ruhsal dengesini, er-

keklerin iş verimini çocukların başarısını olumsuz yönde etkileyeceği inkâr edilemez. Yine kadının eğitim görmemesi, çocuklarına da yeterli eğitim vermemesi demektir. Kadının iyi eğitim almaması, bir meslek sahibi olamaması, hayatta karşılaştığı zorluklarla daha zor başa çıkması demektir.

Şiddet, kadının problemlerinin en önemlisidir. Kadının kendini geliştirmesine önemli bir engeldir. Bununla beraber kadınların sadece eğitim almayanlarının değil, eğitim alanlarının da şiddet görmesi, bunun sadece Türkiye’de değil gelişmiş ülkeler olarak bilinen ülkelerde de yüksek oranda olması şunu düşündürüyor: Mesele güçlünün zayıfı ezmesidir. Kadının eğitim hakkından mahrum olması, iş hayatından, yeterli gelirden mahrum olması, aile içi sorumlulukların adil bir şekilde paylaşılmaması gibi problemler de yine ahlâkî eğitim eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Evlilik danışmanlığı ve eğitimle, terapi programlarıyla şiddetin önlendiği hatta ortadan kalktığı ve diğer konularda gelişme sağlandığı bilinmektedir. Bununla beraber ahlâkî eğitimin en güçlü şekilde verildiği yer ise ailedir.

Din ise güzel ahlâkı tamamlamak üzere gönderilmiştir. Yapılan bütün haksızlıklar din adına ve gelenek adına yapılmaktadır. Var olan bütün problemlerin en kalıcı çözümü iyi bir ahlâkî ve dinî eğitimin sağlanmasıyla mümkündür. Bunda da kadınların rolü önemlidir.

Hakka tecavüzün en şiddetlisi olan töre cinayetlerine yol açan geleneklerin yerleşmesinde, kadınların da rolü olduğunu hepimiz biliyoruz. Eğer bir ailedeki birkaç hanım, yeterli bilinçli direnci gösterebilse, aile üyeleri ile konuşup onları ikna etmeye çalışsa, aile mahkemeleri bu kadar etkili olamaz. Annesinden, eşinden, kız kardeşinden destek almasa pek çok aile üye-

si, töre adına cinayete teşebbüs edemez. Hatta öyle ki; oğlunun eline tabancayı, bizzat verenin anneler olduğunu biliyoruz.

Namus cinayetlerine yol açan olaylara, hem erkek hem de kadın açısından bakıldığında; bütün bunların ahlâkî dejenereasyondan ve bilgi eksikliğinden kaynaklandığını görürüz. Bunların söylenmesi ise büyük ölçüde ahlâkî eğitimle mümkündür. Namusla ilgili dedikodularda, haksız suçlamalarda hatta iftiralarda erkekler kadar kadınların da rolü vardır.

Sosyal değişimler bilindiği gibi birden bire gerçekleşemez. Ailenin psikolojik örüntüsünün (duygu ve davranış biçiminin), ilmek ilmek güzel örnekler yaşanarak değiştirilmesi gerekmektedir. Kadın da erkek de kendi ailelerinde gördükleri örneklerle gelişen bilişsel şemalara göre hareket etmektedir.

Toplum olarak hepimize düşen görev ise bu şemaların, ön yargıların ve kalıplaşmış düşüncelerin değişmesi için gereken bilincin kazanılmasına yardım etmektir. Aile eğitimi, bunun için çok önemlidir. Kadınlarımızın kendi dinlerini iyi bilmeleri ve güzel bir iletişim becerisine sahip olmaları, pek çok problemin çözümü için en önemli başlangıçtır.



# MÜSTAKİL BİR MESLEK: EV HANIMLIĞI



Ev hanımlığı ve annelik görevini birlikte yürütmeye çalışan kıymetli hanım kardeşlerimizin bir kısmının ortak bir dertleri var. Bütün gün çalışıp yorulmalarına rağmen, çevreleri tarafından, yaptıkları işe, belli bir gelir elde eden hanımların mesleği kadar önem verilmediğini hatta zaman zaman tüketici kimseler gibi gösterildiklerini düşünüyorlar. Bu da onların, zaman zaman toplum içinde güvensizlik duygusuna kapılmalarına ve bazı durumlarda psikolojik sıkıntılara sebep olabiliyor.

Diğer taraftan yıllar süren propaganda ve teşviklere rağmen hala gerek memleketimizde, gerekse pek çok ülkede kadınların kendi kabiliyetleri, ilgileri doğrultusunda bir eğitim görmelerine ve aslî vazifelerini, aile müesseselerini etkilemeyecek şekilde, insanlığa yararlı bir mesleği icra edebilmeleri için gerekli şartlar hazırlanmış değildir.

Aslında kültürlü ve yetenekli ev hanımlarımız tarafından yapılan o kadar çok vazife vardır ki, ev hanımlarının büyük kısmı, uygun şartlar hazırlanmadan dışarıda çalışma hayatı-

na atılırlarsa, korkarız ki batı da olduğu gibi aile müessesesi ve dolayısıyla cemiyet açısından dengeler altüst olur. Bunları şöyle maddeleyebiliriz:

Çalışan hanımlar eğer anne iseler gelirlerinin büyük bir kısmını ya çocuklarının bakımı için harcamak ya da çocuğa, büyükannesi, hala, teyze gibi bir yakını ya da nadir durumlarda babası bakmak durumundadır. Yani bir anne dışarıda çalışabilmek için asli vazifesinin yerine getirilmesi hususunda bir başkasıyla iş birliği yapmak mecburiyetindedir. Ev hanımı ise sağlıklı ve normal sayıda çocuğa sahipse buna pek ihtiyaç duymaz.

Çocukluğun ilk üç yılı, anne çocuk iletişiminin kurulması ve çocuğun her yönden sağlıklı bir gelişime sahip olmasından çok önemlidir. Hele süt emme devresinde çocuğun emzirilmesi, ev hanımları tarafından daha huzurlu bir şekilde yapılabilmektedir.

Ev hanımları, çok fazla yük yüklenmemişlerse eşleri ile daha yakından ilgilenebilmekte, bu da karşılıklı ruhî tatmin ve aile saadeti getirmektedir.

Ev hanımları, kendileri iyi eğitim görmüşlerse okul çağındaki çocuklarına daha çok vakit ayırabilmekte, onların dersleri ile daha iyi ilgilenebilmekte ve bazı konularda özel hoca tutmaya ihtiyaç duymadan, onların eğitimlerine, dolayısıyla aile bütçesine katkıda bulunabilmektedirler.

Yine ev hanımları, güzel yemekler pişirerek, dikiş, örgü gibi el sanatları yaparak, pek çok şekilde ev ekonomisine katkıda bulunabilmektedirler.

Ev hanımları, komşuları, dostları ve akrabalarıyla, çalışan hanımların çoğundan daha çok ilgilenebilmekte, düğün hastalık vefat gibi önemli olaylarda, yüce dinimizin emirlerine da-

yanan güzel âdetlerimizi daha kolay yerine getirebilmektedir. Böylece çevresindekilere, kendi bildiklerini öğretmeye daha çok fırsat bulabilmektedirler.

Yine ev hanımı, ailedeki hasta ve yaşlıların bakımı, gençlerin okutulup meslek sahibi edindirilmeleri ve evlendirilmele-ri gibi zaman zaman ikinci dereceden yakın aile fertlerini de ilgilendiren vazifeleri, dışarıda tam gün çalışan hanımlardan daha rahat yapabilmektedirler.

Bütün bu örnekler, iyi eğitim görmüş bir hanım tarafından bilinçli bir şekilde yerine getirilen ev hanımlığının, çok önemli bir sosyal hizmet görevi olduğunu ve bir başka meslekle birlikte, bütün yönleriyle yerine getirilmesinin kolay olmadığını göstermektedir.

Kanaatimce kadın, erkek herkes, yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda ve çevrelerinin ihtiyacına göre meslekler seçmelidirler. Nüfusunun yaklaşık yüzde ellisi hanım olan ülkemizde, tabii ki hanımların ev hanımlığı dışında fizikî ve ruhî yapılarına uygun başka mesleklerde de çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Fakat bu, dengeleri altüst etmeden yapılmalıdır. Bunun için de nasıl bir eczacı, bir doktor, bir öğretmen birbirlerinin mesleğinin, diğerinin yerine geçemeyecek şekilde farklı özellikleri olduğunu kabul ediyorlarsa, ev hanımlığının da farklı ve çok değerli bir meslek olduğu, herkes tarafından kabul edilmeli ve bu mesleği tek başına yürütmeyi seçen hanımların, diğer meslek dallarında olduğu gibi bilinçli bir şekilde çok yönlü eğitilmeleri ve diğer meslek sahiplerine olduğu gibi sosyal haklarının sağlanması gerekmektedir. Bütün bu temenniler, ileride yeterli tedbirlerin alınması ile gerçekleştirilebilecek şeylerdir. Fakat bu hususta en büyük görev

yine kendisini kültürel bakımdan geliştirmesini bilen, mesleğini seven ve kendine güvenen ev hanımlarına düşmektedir.

Üzücü olan şudur ki; hanımlar hem eğitimlerini artırmak, hem de kendilerini diğer alanlarda geliştirme çabalarında, bazı hanımlar tarafından engellenebilmektedir. Çeyiz yapmak yerine kitap okuyor diye kendi annesi tarafından eleştirilen, okuma isteğine öz annesi tarafından karşı çıkılan pek çok genç kızımız vardır.

Eşinin de onayını aldığı halde, dinî kitap okunan arkadaş toplantılarına katıldığı, çalıştığı, kişisel gelişim veya meslek edindirme kurslarına gittiği için kayınvalidesi, görümceleri hatta öz anneleri tarafından kınanan pek çok hanım vardır.

Kendi probleminin çözümünde en önemli atılımı yapacak olanlar, yine hanımlarımızın kendileridir. Toplumumuzda ve bütün toplumlarda, bu konuda pek çok güzel örnek bulunmaktadır. Kendi çabasıyla okuma yazma öğrenen, komşularına okuma yazma öğreten hanımlar... Kurslara katılan, iş yeri açan, başka hanımlara da iş imkânı açan hanımlar... Dışarıdan bitirme sınavlarına katılan ve üniversite mezunu olan akademik alanda da ilerleyen hanımlar... Vakıf ve dernek çalışmalarısıyla topluma hizmet veren hanımlar... Örnekler sayılamayacak kadar çok ve çeşitlidir.

Önemli olan yıkmadan yapmaktır. Hem kendi ailesiyle, hem de eşinin ailesiyle güzel geçinen, engellemelere tatlı dille, güler yüzle karşılık veren, fakat doğru bildiğini de yapmaya devam etmeye çalışan ve bunu başaran pek çok hanım vardır. Bu hanımlar, sadece kendilerini geliştirmekle kalmayıp başka hanımların da bilinçlenmesini ve gelişmesini sağlamaktadırlar. Kısır çekişmelerden kaçınmak, aileleri gerilimden uzaklaştırarak değişimi kolaylaştırmaktadır.

Problemlerin çoğu, konuşa konuşa çözülebilmektedir. Elbette kadınların, bunları her zaman tek başına başarması mümkün olmayabilir. Fakat kadınlar azimli olduklarında, kendilerine destek olacak erkekleri bulabilmektedirler.

Erkeklerin eşlerine bakış açısını, davranış ve iletişim şeklini değiştirmekte yardımcı olacak kişiler arasında, anneler ve kız kardeşler vardır. Kadın; anne, kız kardeş ve eş olarak, kadın problemlerini de içine alan problemlerin çözümü için toplumsal değişimi hızlandıracak potansiyele sahiptir.

Problemler, yapılardan kaynaklansa ve toplumun büyük kesimi, grup psikolojisine göre hareket etse de kişisel bilinç ve gayret, her zaman bir miktar değişim sağlamaktadır. Bu bireysel çabalar, ne kadar organize bir hale getirilebilirse, elbette değişim de o kadar hızlı olacaktır.

# İŞİNİ BIRAKAN KADIN MUTSUZ OLUYOR



Kadının eğitim seviyesinin yükseltilmesi, toplum hayatında daha aktif rol olması, karar mekanizmasında söz sahibi olması, ekonomik özgürlüğünün olması toplum hayatıyla ilgili önemli hedefler arasındadır.

Bunun için; kadınların daha iyi eğitim alması gerekiyorsa da kadınların ancak pek azı yeterli eğitim ve çalışma imkânı bulabiliyor. Bununla beraber kadınların çoğu, gayriresmî işlerde ve ev hanımı olarak çalışıp üretken olurken bir kısmı da ev kadınlığı ve annelik görevleri sebebiyle, tam zamanlı bir işte çalışmamayı tercih ediyor. Yurdumuzda üniversite eğitimi almış kadınların yaklaşık üçte biri, çeşitli nedenlerle çalışmıyor ve çalışan kadınların da üçte biri çocuğu olduğu için işini bırakıyor.

Genel olarak kariyer sahibi kadınların yaklaşık yarısı, çeşitli nedenlerle çalışmamayı tercih ediyor ve küçük çocuğa sahip olmak en önemli nedenler arasında bulunuyor. Bununla beraber kadınların çoğu, işini bıraktığı için mutsuz oluyor.

Küçük çocuğu olan annelerin, işi bırakma nedenlerinin başlıcaları şunlar:

– Hayatın ilk üç yılının çok önemli olduğunun bilincinde olmaları.

– Çocuklarının bakımını bizzat üstlenmek istemeleri.

– Çocuğun bakımını üstlenecek güvenilir bir bakıcı bulamamaları.

– Çocuğun bakımını üstlenecek güvenilir bir kurum bulamamaları.

– Erkeğin yüksek gelirli ve uzun iş saatleri olan bir işte çalışması ve kadına aile içi sorumluluklarda destek olamaması.

– Kadının iyi bir kariyeri olmasına rağmen gelirinin bakıcı, temizlik işleri gibi masrafları karşılamak için yeterli olmaması.

– Erkeğin iş yeriyle kadının iş yerinin farklı yerlerde olması.

Çalışan kadınların büyük bir kısmı, çocuklarının bakımında annelerinden veya kayınvalidelerinden destek alıyorlar. Bununla beraber, ikinci ve üçüncü çocukların dünyaya gelmesi bu desteği zorlaştırarak, kadının çalışmama kararı almasına yol açıyor. Yine hayatın ilk üç yılının, çok önemli olduğunun bilincinde olan anneler, çocuklarını bu dönemde bizzat kendileri eğitmek istediğinde, ikinci ve üçüncü çocukların da dünyaya gelmesiyle, iş hayatından tamamen kopabiliyorlar.

Erkeğin gelir durumunun iyi olduğu bazı ailelerde, kadın ne kadar mesleğini sevse ve kariyerinde ilerlemek istese de, zorlayıcı maddî bir sebep olmadığı için annelik ve ev kadınlığı sorumluluklarını hakkıyla yerine getirebilmek için çalışmamayı tercih ediyor.

*Kadın, kariyerinde ilerleyemeyince mutsuz oluyor*

Bununla beraber kadının çalışmama kararı alması da onu, tam olarak rahatlatmamaktadır.

\*Kadınların bir kısmı her ne kadar böyle bir karar alsada kariyerlerinde ilerleyememek gibi nedenlerle iç çatışmalar yaşayabilmektedir.

\*Daha önce çalışma hayatı olan kadınlar, istedikleri işte çalışmadıklarında mutsuz olup, ev kadınlığı rolünü yerine getirmekte de zorlanmaktadırlar.

\*Kariyer sahibi olan veya olmak isteyen hanımlar, ev hanımlarının sosyal hayatlarına uyum zorluğu çekmekte bu da sosyal hayattan kısmen uzaklaşmalarına yol açmaktadır.

\*Meslekî eğitim almış ve tahsilini ev hanımı veya anne olmak için yarım bırakmış olan kadın, çocuklar büyüyüp işi azaldıktan sonra kariyerini ihmal ettiği için suçluluk duygusu yaşayabilmektedir.

*Anne olan kadının çalışması için,  
iş saatlerinin uygun olması gerekiyor*

Aslında uygun şartların hazırlanmasıyla, üniversite mezunu olsun olmasın, kadının hem annelik görevini yerine getirmesinin hem de üretken olup toplumda aktif rol oynamasının mümkün olabileceğini gösteren, hayatın içinden bulabileceğimiz pek çok örnek var. Bununla beraber bilhassa küçük çocuğu olan kadının çalışabilmesi için, hem eşinden hem işverenlerden hem de ailesinden destek görmesi gerekiyor.

Türkiye XIII. Ulusal Psikoloji kongresinde, Diane Halpern'in "İş ve Aile: Stres ve Sağlık" adlı konferansında ele al-



dığı gibi kadının çalışmasının stresi artıran ve azaltan yönleri bulunmaktadır. Kadının çalışmasının erkek ve kadın için, stresi artırıcı etkilerinin başlıcaları şunlar:

\*Kadın hem mesleğini hem de annelik görevini yerine getirmeye çalışırken, kendisine yeteri kadar yardım edenin olmaması.

\*Her iki rolü yerine getirmeye çalışırken, ailede veya işte aksamaların olması.

\*Kadının her iki rolü yerine getirirken, kendisine yeteri kadar vakit ayıramaması.

\*Erkeğin eşine yardım etmek isterken, işinin aksaması veya kendisine yeteri kadar vakit ayıramaması.

\*Erkeklerin bir kısmının, eşine yardım etmeye çalışırken, vakit azlığı veya alışkın olmama gibi nedenlerle yeteri kadar yardım edememekten dolayı suçluluk duyması.

\*Kadın ve erkeğin; çocukların hastalıkları, eğitimleri, bakkıların vaktinde işe gelmemesi vb. nedenlerle işlerine geç kalmaları.

\*Sosyal hayata yeteri kadar vakit ayıramamaları.

Bununla beraber iş hayatında kadın ve erkeğin iş saatleri, aile içi sorumlulukları yerine getirmeye uygun şekilde olursa; kadının çalışmasının aile üyelerinde stresi azaltıcı etkileri de vardır.

Stresi azaltıcı etkileri şu şekilde sıralayabiliriz:

\*Kadın eğer mesleğini seviyor ve uygun şartlarda çalışıyorsa, kendisini daha iyi hissediyor ve daha sağlıklı oluyor.

\*İlgisi doğrultusunda üretken olduğu için daha mutlu oluyor.

\*Aile içi iletişim daha sağlıklı oluyor.

\*Sosyal çevresi daha geniş oluyor.

- \*Gününü daha iyi programlıyor.
- \*Çocuklarına daha fazla ve nitelikli zaman ayırıyor.
- \*Hem kadın hem erkeğin, ayrı ayrı gelirleri olduğu için yaşama standartları daha yüksek oluyor.
- \*Çocuklarının eğitimlerine daha fazla kaynak ayrılabilir.
- \*Erkek, kadının geliri olduğu için, ek iş saatleri ile evden daha fazla uzak olmak zorunda kalmıyor.
- \*Çocuklar anneleri kadar babalarını da yeterli şekilde görüyorlar.

Kadının mutlu olması, toplum hayatında söz sahibi olması ve üretken olması, sadece kadının değil, idarecilerin ve işverenlerin çözümler bulması gereken bir konu. Bu konuda bütün dünyada çalışmalar yapılıyor. Hedeflenen çözüm yollarından başlıcaları şunlardır:

\*Ev hanımlığının, müstakil bir meslek olarak kabul edilip kadının bu rolüyle statü kazanması.

\*Ev hanımlığı dışında başka bir iş daha yapmak isteyen kadınların, daha iyi eğitim alarak, daha az iş saatinde, daha iyi gelir elde edebilecekleri meslek sahibi olmaları.

\*Kadınların ücretli ve ücretsiz izinli olarak, 0–3 yaşlarındaki çocuklarının bakımıyla bizzat ilgilenmelerine fırsatı verilmesi. Bu dönemde, kariyerleri ile ilgili bazı eğitimler alabilmeleri. Böylece işlerine döndüklerinde kariyerlerinde daha çok ilerlemiş olmaları. İşlerinde de daha verimli olmaları.

\*Hanımların, çocuk bakımı ve ev işi konusunda sorumluluklarını azaltacak profesyonel hizmete ulaşabilmeleri.

BEŖINCI BÖLÜM  
EVLİLİĞİ  
TEHDİT EDEN SORUNLAR

# İŞSİZLİĞİN ÖNLENMESİNDE KİŞİSEL VE AİLEVİ BAZI ÇÖZÜM ŞEKİLLERİ



Şurası bir gerçek ki, toplum olarak en önemli problemlerimizden biri de işsizlik ve gelir azlığıdır. İşsizliğin, yakın gelecekte büyük sosyal patlamalara yol açacağından endişe edilmektedir. Krizlerden sonra artan psikolojik sorunların, boşanmaların vb. problemlerin bir kısmı, ekonomik nedenlerden kaynaklanıp, bu konuda milletçe daha duyarlı olmamız gerektiğini ortaya koymaktadır.

Hükümet 2004 yılını, işsizlikle mücadele yılı ilân etmiştir. Bu problemin çözümünde, her ne kadar idarecilere büyük görevler düşse de meselenin sosyal ve psikolojik kaynaklarının üzerinde de durulmalı ve gerek işsizler, gerekse aileleri neler yapabilecekleri konusunda bilinçlendirilmelidir.

İşsizliğin nedenleri, elbette kişilerin içinde buldukları şartlara göre değişmekle birlikte en büyük problem, yeterli iş imkânlarının olmamasıdır. Bunun için daha fazla girişimcinin, devletten destek alarak işsizlere iş imkânı açması gerekmektedir. Bununla beraber girişimcinin de uygun kalifiye elema-

na ihtiyacı bulunmaktadır. Bir konuda yetişmiş eleman bulmak kolay değildir.

Bir kişinin aranan eleman olma niteliğine sahip olamamasının, bazı kişisel nedenleri de bulunmaktadır. Bunların başında kişinin yeterli eğitim alamaması, bilhassa tahsiline çeşitli nedenlerle devam edememesi gelmektedir. Bununla beraber eğitilmiş kesim arasında da işsizlik oranının gittikçe arttığı bilinmektedir. Bunun kişisel ve psikolojik bazı nedenleri ve çözüm yolları ise şunlar olabilir:

### *Kişinin ilgi duyduğu alanda eğitim görememesi*

Bu konuda ailelerin etkisi büyüktür. Anne-babaların çocuklarını, onların istediği ve yetenekli olduğu alanda değil de kendi istedikleri alanda tahsil yapmaya zorlamaları, kişilerde daha sonra isteklendirme eksiliğine yol açabilmektedir. Bu durumu önlemek için meslek seçiminde ilgi ve yeteneklerin iyi değerlendirilmesi ve ailelerin veya diğer etkili kişilerin, kendi isteklerini empoze etmekten kaçınıp sadece bilgilendirmeleri gerekmektedir. Bazen ilgi ve yetenekler değişebilir. Bu durumda kişinin kendisini yenileyebilmesi, ailenin ve diğer tecrübeli, bilgili kişilerin uygun şekilde bilgilendirmesi, kişinin sevak çalışacağı bir iş bulmasını kolaylaştırır.

### *Kişinin ilgi duyduğu alanda aldığı eğitimden, iş bulmada ne şekilde istifade edeceğini bilememesi*

Yeni istihdam alanları, kişilerin hakları, devletin sağladığı imkânlar her geçen gün değişmektedir. Bu gibi sebeplerle işsiz kalınmasının önlenmesi için kişilerin bilgiye ulaşması önemlidir. Danışmanlık hizmetleri bu konuda önem arz etmektedir.

Üniversiteye hazırlık kurslarının verildiği dersanelerden, bu konuda yayınlanmış kitapçıklar elde edilebilir.

*Kişinin diploma notunun düşük olması veya istediği meslek için yeterli donanıma sahip olamaması*

Aslında kişi diploma notunun düşük olması sebebiyle bazı iş imkânlarından mahrum olacağını düşünebilir. Fakat diploma notu, yüksek lisans eğitimi veya devlet memurluğu başvurusu gibi durumlarda önemli olsa da özel sektörde başka özelliklerle birlikte değerlendirilmektedir. Bir veya iki yabancı dil, işle ilgili başka eğitimler almış olmak, tecrübe, kişinin başvurduğu işte çalışmayı gerçekten istemesi ve kendine güvenmesi, bazı durumlarda diploma notunun yüksekliğinden daha önemlidir.

Ailelerin genci, iş konusunda yalnız bırakmamaları da gerekmektedir. Gencin, doğru işlere müracaat edip etmediği öğrenilmelidir. Kendisine uygun olmayan işlere başvurup sınavlarda veya mülakatta başarısız olan, daha sonra da yeniden başvurmaya cesaret edemeyen ve böylece gittikçe kendilerine güven duygularını kaybeden gençler çoktur.

Başarısızlıklar abartılmamalı, sonuçlardan ders alınıp yeni bir atılım için eksikliklerin giderilmesinin önemli olduğu, çeşitli şekillerde anlatılmalıdır. En iyi yatırımın eğitime yapılan yatırım olduğu da unutulmamalıdır.

Tahsil, kişilerin sadece gelir elde etmesi açısından değil, sosyal hayatta başarılı olması ve milletçe kalkınmamız açısından önemlidir. Bununla beraber tahsilini tamamlayamayan, bu eksikliğini pratik hayatta çalışarak veya çıraklık

eğitimi alarak giderip başarılı olan genel kültürünü de kendisini yetiştirerek geliştirenler de bulunmaktadır.

Diğer taraftan pek çok genç, ailelerinin veya dostlarının sağladığı iş imkânlarıyla gelişip meslek sahibi olmaktadır. Önemli olan; kişi üzerinde baskı yapılmaması, ilgi ve yeteneklerinin göz ardı edilmemesi ve bir amaç sahibi olup o amaç doğrultusunda hareket etmesinin kolaylaştırılmasıdır.

İşsizliğe bir diğer çözüm şekli ise aile üyeleri tarafından yürütülen aile işleridir. Bu işlerin bir kısmı, gençler için de iyi bir gelişme ortamı hazırlamaktadır.

İşsizliğin çözümünde ve işsizlere yeni iş imkânları sağlanmasında, yeni atılımlara ihtiyaç vardır. Aslında toplumumuzda girişimci ruha sahip olan, toplumun lokomotifi olabilecek kişiler çoktur. Ailenin maddî kaynaklarının, yastık altı para denilen küçük birikimlerinin, ailedeki girişimciler ve onlara maddî-manevî destek olan aile üyelerinin dayanışması ile değerlendirilmesinin güzel örnekleri çoktur. Fakat aile içi ortaklıktan kaçınan kişiler de oldukça fazladır. Bunda gerek aile içinde, gerekse başka insanların hayatında yaşanan olumsuz tecrübelerin payı büyüktür.

Girişimcilik çalışmalarını baltalayan nedenlerin başında, yapılan işte ehil olmama, ahlâkî bozukluklar, kişiler arası iletişim çatışmaları ve yanlış anlamalar gelmektedir. Girişimcilik ruhuna en fazla zarar veren ise çabuk ve kolay kazanma arzusu olup bunun zararlı sonuçları, ancak ahlâkî ve dinî eğitimle, kişinin neyin ihtiyaç olduğunu ve önceliklerini iyi bilmesi ile önlenebilir. İnsanların çalışmayı sevmesi ve sürekli kendilerini geliştirmeleri de çok önemlidir.

İşsizliğin bir diğer nedeni de kişinin bulduğu işin gelirini düşük bulduğu için çalışmamasıdır. Hâlbuki gençlerin düşük

gelirli de olsa bir işte bilhassa aile işlerinde çalışmaları ve eğitim alarak kendilerini geliştirmeleri, onlara ya daha yüksek gelirli işlerin kapısını açacak ya da kendi işlerine sahip olma imkânını sağlayacaktır. Elbetteki burada istismar edilmemek de esastır. Diğer taraftan karşılıklı iyi niyetle gelişen aile işleri, sadece aile üyelerine değil, toplumdaki pek çok işsize de iş imkânı sağlamaktadır. İster aile üyeleri isterse aile dışındaki kişiler arasında olsun, iş hayatında başarılı olmak için kişiler yaptıkları iş konusunda bilinçli olmalı, iş hayatının kurallarını iyi bilip tecrübe sahibi olmalı, uzun ve kısa vade plânlarını iyi yapmalı, çok çalışmalıdırlar. Birlikte çalışılacak insanlara karşı prensipler baştan konmalı, açık ve dürüst olunmalıdır. Görev taksiminin sınırları belirlenmeli maddî konular çekinmeden, profesyonelce rahat ve saygılı bir şekilde konuşulmalı, gelir-gider dengesi iyi kurulmalı ve neticede ortaya çıkacak başarılar karşılıklı takdir edilmelidir. İşverenle çalışanların, bu kurallara uyup da başarıya ulaşmamaları, hemen hemen imkânsız gibidir. Tabii ki insan, için kazanmak kadar kaybetmenin de hayatın bir parçası olduğu ve kayıpların yeni atılımlar için sadece tecrübe oluşturduğu da unutulmamalıdır.



# TV DİZİLERİ ÇALIŞMA VERİMLİLİĞİMİZİ AZALTMASIN



Dizilerin reklamları ilgi ve merakla izlenip diziler arasında tercihte bulunmaya çalışılırken, yaz tatilinin rahatından kurtulmaya çalışan öğrencinin, iş adamının, memurun, işçinin, ev hanımının ve toplumun her kesiminden seyirci kitlesinin verimliliğini tehdit eder hale gelmektedir.

Televizyon etkili bir iletişim vasıtası. Görerek alınan bilgiler, işiterek veya okuyarak alınan bilgilerden daha çok akılda kalıyor. İnsanların dizilere bakış açısı ise kişiden kişiye değişiyor. Bazıları bilhassa aile dizileri veya romantizm ve macera içerikli dizileri seyretmeyi zaman kaybı olarak görürken, bazıları TV izlerken dinlendiklerini, günün yorgunluğunu attıklarını veya sadece hoşlandıkları için TV izlediklerini ifade ediyorlar. Seyirciler, aile ve macera dizilerine, biraz da kendilerinden bir şeyler buldukları için ilgi duyuyorlar. İzlerken bağımlılık derecesinde aşırıya varılmadığı ve olumsuz yanları göz önüne alınarak dikkatle seçildikleri takdirde, dizilerin, di-

ğer televizyon yayınları gibi toplumsal açıdan bazı olumlu yanları şunlar olabilmektedir:

\*Aile üyeleri ve dostlar arasında ortak ilgi alanı oluşturması.

\*Kitap okuma alışkanlığı az olan toplumumuzun, kelime hazinesini ve ifade gücünü artırması.

\*Sosyal ve duygusal konulara ilgiyi artırması.

\*Kişileri bazı konularda bilinçlendirmesi.

Bununla beraber bu yararlar, senaristlerin ve yapımcıların kültür seviyesine, toplum değerlerine verdikleri önem derecesine ve bunun gibi şeylere göre değişmektedir. Bu sebeple televizyon dizileri eğer dikkatle seçilmez ve kaliteye önem verilmezse, faydadan çok zararlı olmaktadır. Dizilerin içerikleri, ayrı bir yaza konusu olmakla beraber bu olumlu yönü dışında bazı olumsuz etkileri ise şunlar olmaktadır:

### *Dizilere düşkünlük-depresyon ilişkisi*

Depresyon durumunda televizyona ve dizilere düşkünlük, bazı kişilerde bilhassa ev hanımlarında ve öğrencilerde artabilmektedir. Dizilerde ve bazı filmlerde olayların geçtiği mekânların çoğunda, refah seviyesinin yüksek olması, insanlar arası ilişkilerde bazı psikolojik konulara önem verilmesi, oyuncuyla kişinin kendisini özdeşleştirmesi, sorunlarını unutturması gibi nedenler bu ilgiyi artırmakta ve bu gibi nedenlerle başlayan televizyon ve dizi ilgisi, bir zaman sonra bağımlılık haline gelebilmektedir.

Dizilere düşkünlük, depresyonla birlikte geliştiği gibi, kişiyi hareketsizliğe iterek sosyal hayattan koparacak bir tercih nedeni olarak da depresyonu tetikleyebilmekte ya da varolan depresyonun devam etmesine neden olabilmektedir.

### *Aile içi iletişimi engellemesi*

Dizilerin en önemli mahzurlarından biri de aile içi iletişimi engellemesi veya bozmasıdır. Hangi programın seyredileceği konusu, aile içinde tartişma konusu olabilirken, erkekler daha çok ma ve spor programlarını, bayanlar ve çocuklar ise daha çok dizileri tercih etmekte, bu da anlaşmazlıkların konuşularak, ortak karar alınarak çözülemediği bazı ailelerde ,bir tarafın isteğinin baskın çıkararak, diğerinin kendisini huzursuz hissetmesine yol açmaktadır. Bazı u durumlarda ise misafir odasında, oturma odasında ve ocuk odasında, ayrı ayrı televizyonlarda ayrı programlar izleyen aile fertleri, ayrı dünyalarda yaşayarak gittikçe birbirlerinden uzaklaşabilmektedir.

Anne babasının, odasında ders çalıştığını düşündüğü bazı öğrenciler, kendi odalarında dizi üstüne dizi seyrettiklerinden, başarıları da gittikçe düşebilmektedir.

### *Uyku ve yemek düzeninin bozulması*

Geç saatlere kadar televizyon seyreden kişiler (bilhassa serbest meslek sahipleri, öğrenciler, ev hanımları), evde yapılacak işlerini yetiştirememekte, sabah erken kalkıp işe gidememektedirler. Uyku düzeninin bozulması, hem aile içi stres kaynağı olmakta, hem de yemek düzeninin bozulmasına sebep olmaktadır. Uyku ve yemek düzeninin bozulması ve aile içi iletişim bozuklukları ise işte verimliliğin azalmasının en önemli nedenleri arasındadır.

Eğitim ğretimin ve yaz tatilinden sonra çalışma hayatının yeniden canlandığı bu dönemde, televizyon dizilerinin verimliliği düşürmemesi için hem anne babaların hem de öğrencilerin bilinçli olması gerekmektedir. Aslında iş hayatında veya

öğrencilikte motivasyonu yüksek bir kişi için diziler ve televizyon programları, bir tehdit oluşturmamakta, kişi dengeyi sağlayabilmektedir. Motivasyonu düşük kişilerde ise motivasyonu daha da azaltarak verimliliği gittikçe düşürebilmektedir. Bunu engellemek için aile toplantıları yararlı olmaktadır. Aile toplantıları, birçok aile içi problemin çözümüne yardımcı olduğu gibi, televizyon programlarının bilinçli seyredilmesinde de yararlı olmaktadır. Aile üyeleri, sevgi ve saygı çerçevesinde konuştuğu takdirde, birbirlerini daha iyi anlayarak doğru seçimler yapabilmektedir. Birlikte kitap okuma, zekâ oyunları oynama gibi alternatif faaliyetler bulmak, filmlere ve dizilere düşkünlüğü azalttığı gibi aile içi ilişkileri daha da iyileştirmektedir. Bu da kişilerin programlı olmasını kolaylaştırmakta ve verimliliği artırmaktadır.

# EVLİLİK VE AŞK YARIŞMALARININ TOPLUMA ETKİLERİ



Günümüzde televizyonda sürekli evlilik ve aşk üzerine yayınlanan yeni diziler, yarışmalar büyük bir izleyici kitlesini ekran başına bağlamaya devam ediyor. Yoğun bir iş temposu olanlar bu gelişmelerden çok az haberdarken esnek çalışma temposu olanlar, ev hanımları gibi işlerini yaparken televizyon seyretme imkânı olan kişiler, toplum açısından da endişe verici gelişmeleri yarışmacılar kadar yakından takip ediyorlar.

Bazı programlarda ise izleyicinin ilgisi yaşanan ilginç olaylar ve çeşitli kanallarda canlı yayında sıklıkla yayınlanması ve ana haber bülteninde yer alması gibi sebeplerle daha önce izlemeyenlerin de haberdar olduğu ve toplumun gidişatında olumsuz etki yapması açısından endişe verici olmaya başladı.

Bir dönem Tülin ve Caner aşkı ile suni gündem oluşturulmaya çalışıldı ve bir kesim, medyanın abartılı yayınlarıyla kişilerin zorla böyle bir evliliğe sevk edilmesini eleştirirken, bir kesim de bu evliliği heyecanla ve ilgiyle karşılayıp ayrılıklarında

onlarla birlikte üzüldüğü ağıladı. Gelip geçici bir program olarak bakılan bu programlara ilgi neredeyse sosyolojik bir mesele haline gelirken annelerle daha da geliştirilen ve gelenekleri de işin içine dâhil eden başka yarışmalar da ilgi toplamaya başladı.

Başlangıçta çok masum şekilde başlatılmış görülen ve izleyicinin şöyle bir merak ederek izlediği bu programların nasıl bu kadar çarpıcı bir şekilde gündemde yerini aldığını ve bireylerin kendi özel hayatlarına müdahale izni vermeleri ve özel hayatların, duyguların ilgilerin naklen verilip reyting aracı yapılmasının, insanların psikolojisini bozacak derecelere ulaşmış çok üzücü hadiselerin cereyan etmiş olmasını milletçe büyük bir esefle izlemekteyiz.

İnsanların günlük meselelerin tahlilini bırakıp da nasıl bu olaylara vakit ve ilgi verebildikleri pek çok kişinin merak konusu olurken; olaya psikolojik olarak yaklaştığımızda bunun birçok nedeni olduğunu görebiliriz.

Toplumun en küçük birimi, adeta hücre niteliğindeki aile, bireyler için en önemli kurumlardan biridir. Bireyin bilişsel, ruhsal ve kişisel her yönlü gelişiminde ve ruh ve beden sağlığının korunmasında birinci derecede etkili olan aile, aynı zamanda aile üyeleri arasında istek, görüş ve düşüncelerin çatışması sebebiyle, en üzücü hadiselerin de yaşanabildiği bir ortamdır. Aşk ve sevgi kavramları çağlar boyu toplumdaki bireylerin büyük bir kısmının ilgisini çekmektedir. Genelde tüm dünyada bayanlar aşk, sevgi ve aile kavramlarına erkeklerden daha çok ilgi göstermektedir.

Bilimsel araştırmalar göstermektedir ki; aile içi ve evlilik çatışmalarının çözümü arayışında kadınlar, daha çok gayret

içindedirler. Bu ilgi kişinin başka ailelerde farklı örnekler görme ihtiyacı duymasına da yol açabiliyor.

Aile dizilerine; çocukların, gençlerin ve her yaştan insanın yoğun ilgi göstermesinin sebeplerinden biri de budur. Bu ilgi güzel programların hazırlanmasıyla ciddi meselelerimiz olan aile içi şiddet, iletişim sorunları, kadın haklarına saygı gösterilmemesi gibi konularda kitle eğitimini mümkün kılabilmektedir.

Bununla beraber kişilerin kendi meselelerine çözüm bulma arayışı başka kişilerin özel hayatlarını irdeleme hakkı vermemelidir.

Bu yarışmalar özel hayatlarına müdahale hakkı veren kişilerin yer aldığı yarışmalar olmakla beraber yarışmacılar da başlangıçta olayların hangi boyutlara ulaşabileceğinin ve ne derecede zarar görebileceklerinin farkında değiller. Çok sakin hoş bir hava içinde başlamış görülen eş, gelin bulma yarışmaları evrensel ahlak kurallarına hiç de uymayan tahriklerle gerilimli ortamlarda cereyan etmekte, kişilerin mazileri milyonlar karşısında irdelenmektedir. Aynı anda bir kaç adayla suni bir ortamda yakınlaşan adaylar, duygu karmaşası yaşamakta ve kararsızlık içinde bocalamaktalar. Son zamanlarda çatışmaların şiddeti de tahrik etmesi ve görüntülerin defalarca yayınlanması olayın ciddiyetini ve reyting uğruna ahlak kurallarının ve en doğal insani duyguların nasıl göz ardı edildiğini göstermektedir. Üzücü olan ise; seyircilerin izlerken gösterdikleri tepkiyi yayıncılara tam aktarmamalarıdır.

Gerçek hayattaki evliliklerde de anlaşmazlıklar ve çatışmalar yaşanmaktadır. Aile içi şiddet bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok üzücü boyutlardadır ve çözüm bulunmalıdır. Evliliklerde akraba ve dostlar dengeleyici rol üstlenirler.

Bu kuşaktan kuşağa aktarılan ve yeni durumlara uyum sağladıkça gelişen davranış modelleri ile sağlanır. Bunun için aile çok önemlidir. Bazı aileler güzel örnekleri nesilden nesile aktarıp, sağlıklı ailelerin kurulmasında olumlu rol üstlenirken; bazı aileler gerilimi tırmandıran iletişim ve davranış modelleri ile sorunlu aile olmaya ve sorunlu aileler üretmeye asırlardır devam etmektedir.

Bununla beraber gerçek hayatta bazı ailelerde daha çok çatışma yaşansa bile zararı ailelerle sınırlıdır.

Medyada yaşanan, milyonlarca kişi önünde cereyan eden örnekler ise; bu konulara bilhassa büyük şehirlerdeki üniversite gençliği, evlenmeye aday okumayan genç kızların, hatta iş yerindeki genç delikanlıların ilgi göstermesi sebebiyle yüz binlerce değilse bile yüzlerce binlerce kişi üzerinde olumsuz etki yapabilecek şekildedir. Bu ilginin örneklerini geçen yıldan beri pek çok ortamda gördüğümü belirtmek isterim.

Tabii ki ilginin bir nedeni de yarışmacılara verilen ödüller olup yarışmacılar da özel hayatlarına müdahale iznini bu ödüller ve şöhret olma ümidiyle vermektedir.

Yine yarışmalardaki ilgi nedenlerinden biri kayınvalide tipleridir. Gelin - kayınvalide anlaşmazlıkları gerçek hayatta ailelerde zaman zaman yaşanmakta bazen de abartılmaktadır. Programlardaki bazı kayınvalide tiplerini bazı ailelerde tabii olarak yaşanan ve zaman içinde çözülebilen gelin-kayınvalide anlaşmazlıklarını da tahrik edebilir şekildedir. Kötü örnekleri değil güzel örnekleri göstermek esastır. Bir insan güzel davranışlara sahipse çeşitli roller üstlendiğinde yani anne, kayınvalide, görümce, evlat, gelin, kardeş ve eş olduğunda da bu güzel davranışları sergiler.



Gerçek hayatta gelinine öz anne gibi sevgi ve saygı gösteren pek çok güzel kayınvalide örneği vardır. Gerçi bazı roller, ihtiyaçların karşılanmaması sebebiyle stresli ortam, kültürel vb. farklılıklar sebebiyle kişilerin zayıf taraflarını daha çok ortaya çıkarmaktadır. Kayınvalide, görümce, gelin anlaşmazlıkları da menfaat çatışmalarından ortaya çıkmakta ve anne, baba, evlat çatışmalarından daha çok olumsuz örnek görülmesine yol açabilmektedir. Bununla beraber kendini geliştiren kişiler bu çatışmaları veya karşılaşılan problemleri iletişim becerileri ile sevgi ve saygı çerçevesinde en az sıkıntıyla çözebilmektedirler.

Ailelere düşen gençlerin bu tür programlardan olumsuz etkilenmemesi için güzel aile örnekleri görmelerine yardımcı olmak, kendi kültürel özelliklerine sahip, geleneklerini de iyi tanıtır geleneklerin olumsuz yönleri varsa bunları anlatmak ve güzel duygu düşünce ve davranış kalıpları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Bilhassa büyük şehirlerde gençler olumsuz sonuçlarını gördükleri bazı geleneklere tepki gösterip evliliklerinde sıkıntı yaşamakta ve boşanmalar artmakta ve bunu gören diğer gençler farklı arayışlar içine girmektedir. Aile ve gençlik dizilerine, evlilik ve romantizm yarışmalarına ilginin bir nedeni de bu arayışlar olabilir.

İnsanların modellere ihtiyacı vardır. Gelenekler; asırlar boyunca değişik tarihi olayların, semavi ve semavi olmayan farklı dinlerden gelen motiflerin ve coğrafi özelliklerin etkisiyle ortaya çıkarırken, bireyin çevreye uyum sağlamasını kolaylaştıran fakat yanlış savunma mekanizmaları ile olumsuz şekilde de ortaya çıkabilen duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır. Gelenekler, sosyal hayatta gerekli olmakla beraber

### *İyi Günde Kötü Günde Evlilik*

vazgeçilmez olmayıp varsa temelindeki yanlış tutumlar, dini, ahlaki ve bilişsel eğitimle değişebilir. Bununla beraber ailenin ve grup psikolojisinin etkisiyle eğitimin, tutumların duygu ve düşünce kalıplarının dolayısıyla da geleneklerin değişmesinde ancak zamanla etkili olabilmektedir. Bu sebeple gençlerin evliliğe hazırlığında farklılıkların farkında olmaları ve yıkmadan yapmaya çalışmaları önemlidir.

# GAYRİMEŞRU İLİŞKİLERİN YAYILMASINDA BASININ ROLÜ



Aile yapısının en önemli özelliklerinden biri bağlılık, sadakat ve güvendir. Böyle olunca gayrimeşru ilişkilerin aileyi ve geleneksel aile yapımızı tehdit ettiği de bilinen bir gerçektir. Basının özel hayatları sürekli deşifre etmesi ve bilhassa gayrimeşru ilişkileri haber konusu yapması ise bilhassa ergenlik çağı gençleri tarafından bu davranışların, standart insan davranışı ve modeli olarak görülmesinde etkili olmaktadır.

Bilhassa memleketimizde, TV de yayınlanan aile dizilerinde sevilen karakter olmuş kişilerin özel hayatlarının deşifre edilmesi ve gayrimeşru ilişkileri ile ilgili haberlerin en etkin iletişim kanallarında, magazin programlarında ve gazete sayfalarında yayınlanması bu açıdan üzücüdür. Böylece en etkili yayın organları vasıtasıyla, örnek alınmaması gereken hareket ve davranışlardan biri olan “eşlerin birbirini aldatma” haddesi, âdeta kabul edilebilir ve meşru insan davranışı kapsamına sokularak haber değeri kazanmaktadır.

Basının olanı sunduğu, Türk toplumunda ve dünyada eşlerin birbirini aldatma hadiselerinin çok olduğu da söylenebilir. Bu bir yere kadar doğrudur. Fakat öğrenmenin insan davranışı üzerindeki etkisi malûmdur. Bilindiği gibi bu tür haberler, sosyal öğrenme yoluyla kötü davranışların yayılmasında ve kabullenilmesinde etkili olmaktadır. Aldatma bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de aileleri ve kişilerin ruh ve beden sağlıklarını tehdit etmektedir.

Nihan Hanım'ın eşi zengin bir tüccardır. Eşinin kendisini aldattığını çeşitli şekillerde öğrenmiş ve büyük bir ruhsal bunalıma girmiştir. Bunu eşiyile konuştuğunda ise eşi, büyük bir soğukkanlılıkla bütün arkadaşlarının gayrimeşru ilişkileri olduğunu ve bu meseleyi bu kadar büyütmemesi gerektiğini, bu ilişkilerin gelip geçici olduğunu söylemiştir. Nihan Hanım, bu tür davranışlara kendi ailesinde alışmamıştır. Babası, annesini kesinlikle aldatmamıştır. Bu olay sebebiyle psikolojik bunalıma girer. Bu durum eşini de etkilemeye başlar.

Bir başka örnekte ise Aylin Hanım eşinin, kendisini aldatması sebebiyle eşinden ayrılmak istemiş ama annesi ve babası böyle bir sebeple eşinden ayrılamayacağını, pek çok kadının bu acıya katlandığını söylemişlerdir. Ayrılma kararına babası razı olmayınca, ekonomik özgürlüğü de olmayan Aylin Hanım ne yapacağını şaşırmıştır. Ne kendisinde eşine karşı aileyi devam ettirecek sevgi, saygı ve güven hissetmektedir ne de ailesinden destek görmediği için eşinden ayrılabilir.

Bu gibi durumlarla karşılaşp da aşırı kızgınlıkla intikam duygusuna kapılan ve daha büyük üzücü durumlarla karşılaşan hanımlar da vardır. Bütün bunların aksine eşinin, gayrimeşru ilişkilerini tabii gören hanımlar da bulunmaktadır.

Hâlbuki güven eksikliği ve aldatılma kişi, hem bedenen hem de ruhen yıpratmakta evlilikte bulunması gereken sıcak ve huzur verici duygusallığı köreltmektedir.

Bütün bu örnekler, aldatmanın Türk toplumunda yaygın olduğu anlamına gelmez. Birbirine sevgi ve güvenle bağlı, birbirlerini kesinlikle aldatmayan eşler çoktur. Bununla beraber hayat uzun bir yoldur. Kişi bu yolda tökezleyebilir. Kadın-erkek ilişkileri, kişinin kendisini sürekli kontrol altında tutmasını gerektiren ilişkilerdir. İnsanlar hata yapabilirler. Asıl yanlış olan kişilerin hatalarını savunmaları, arkadaşlarını örnek göstererek kendilerini mazur göstermeleri ve yanlışta ısrar etmeleridir. Aldatmanın pek çok sosyal, psikolojik ve hatta biyolojik sebebi vardır. Aldatma sorunu ancak erkek ve kadının evlilik öncesinden bilinçlendirilmesi, kişisel problemlerini çözmek için gayret göstermesi ve mutlu bir hayat sürmek için birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olması ile engellenebilir. Böylece gelecek nesillere, kuşaktan kuşağa aktarılacak, güzel davranış modelleri sergilenebilir.

## ALDATMA, BİR AHLÂK PROBLEMİDİR



İnsanlar arası ilişki, güvene dayanır. Her insan, karşısındaki kişiye güvenmek ister. Güvenilir ve dürüst bir kişi olabilmek bir erdem olmakla birlikte hemen herkes, dürüst ve güvenilir olduğunu iddia eder. Fakat insan ilişkilerine bakıldığında, söylenenle yapılanların birbirini tutmadığını gösteren üzücü olaylar sürekli tekrarlanmaktadır. İnsanlar arası güven bunalımı bazen yanlış anlamalardan da kaynaklanabilir. İnsanın olduğu her yerde bu gibi durumlar normaldir. Asıl endişe verici olan ise insanların, birbirlerini bile bile aldatmasıdır. Bunu o kadar büyük soğukkanlılıkla yapan kişiler vardır ki, hayretler içinde kalmamak mümkün değildir. En sık karşılaşılan aldatma türlerinden bazıları şunlardır:

\*Borç alıp ödememek, karşılıksız çek vermek.

\*Bir kişinin diğerine kefil olması ve kefil olunan kişinin bunu kötüye kullanması.

\*Bir iş için vekâlet verilen kişinin, bu vekâleti kötüye kullanması.

\*Kişinin evlenirken kendinde olmayan özellikleri, varmış gibi göstermesi.

\*Eşlerden birinin bilhassa erkeğin, eşini bir başka kişiyle ilişki kurarak aldatması.

\*Saticının sattığı şeyin fiyatını rayicinden yüksek söyleyerek, kusurunu gizleyerek veya eksik ölçüp tartarak müşteriye aldatması.

\*Ev sahibinin kendisinin oturacağını veya satacağını söyleyerek kiracıyı evinden çıkarıp, daha yüksek fiyatla başkasına kiraya vermesi.

\*Kiracının kirasını ödemeyerek evden çıkması.

\*Kiracının ev sahibi üzerine olan tesisatları kullanarak, harcama bedelini ödememesi.

\*Müteahhit, marangoz terzi vb. kişilerin malzemedan çalma gibi anlaşmaya uymayan şekilde davranması.

Bu gibi aldatma türlerinde, iki kişi arasında önce güven ilişkisinin kurulması, daha sonra bu güvenin kasıtlı olarak kötüye kullanılması vardır.

Bazı evliliklerde erkek eşini aldattığı halde eşinin, bunun farkında olmadığını sanmaktadır. Hanımın, eşinin cep telefonunda gizlediği mesajları tesadüfen okuması, başkalarının söylemesi ya da gözüyle görmesi sonucu bunu anladığında da erkek, eşini yemin etmeye kadar varan çeşitli şekillerde, böyle bir şeyin olmadığına inandırmaya, ikna etmeye çalışmaktadır. Kişinin, eşini bu şekilde aldatması, bazen kişilik bozukluğundan da kaynaklanıp tedavi gerektirir.

### *Modeller önemlidir*

Aldatma, genelde sosyal öğrenme ile oluşan bir ahlâk problemidir. Ahlâk eğitimi, ancak manevi değerlerin kazandırılması ve kişide öz denetim sağlanması ile gerçekleşebilir. Bu da kişilik gelişiminin en yoğun olduğu hayatın ilk günlerinden itibaren,

başta anne-baba olmak üzere, büyüklerin güzel örnek olmasıyla başlayıp, öğretmen ve arkadaşları gibi kişilerden sosyal hayatta güzel örnekler görmesi ile pekişir. Kişi, arkadaşlarını da yine kendisi için sağlanan ortamdan seçer. Aldatmanın her türünde kişi, çevresinden destek almaya çalışır. Ya aile ortamının ya da arkadaş ortamının kişiyi bir şekilde desteklemesi, en sık rastlanılan nedenler arasındadır. Örnek olarak, erkeğin hanımını aldatması durumunda, başta baba olmak üzere bir aile büyüğünde benzer bir davranış bozukluğu görülmesi veya bu tür davranışların aile içinde 'erkektir yapar, kadın görmezlikten gelecek' veya 'hoş görecektir' şeklinde tabii karşılanması çok sık rastlanılan bir durumdur. İkinci sık rastlanılan durum arkadaşların benzer şekilde eşlerini aldatıp bu gibi çirkin davranışları normal karşılamalarıdır. Eşlerini aldatan kişilerin, kendi eşlerine güvenmediklerine, aşırı kıskandıklarına da çok sık rastlanılmaktadır.

Benzer durum ticaret hayatında ve sosyal hayatta da görülmektedir. Devamlı insanların birbirini aldattığı bir ortamda yaşayan, kendisi de defalarca aldatılan kişi, başkalarını da aldatmayı bir açıkgozlülük, menfaatini kollama olarak görebilmektedir.

Aldatma, aslında karşıdaki kişiye zarar veren bir davranış olarak görülse de aldatan kişi, asıl kaybeden taraf olmaktadır. Başkalarını aldatan tüccar, sanatkâr vb. kendisi de sürekli aldatılma endişesi taşır. Eşini aldatan kişi, hem vicdanen rahatsız, hem de kızının, kız kardeşinin benzer hataları yapacağı endişesi ile yaşayan bir kişi haline gelmektedir. Bu kişi insanları aldattığı için kendisi de kimseye güvenememektedir. Toplum ancak her bireyin bu konudaki hassasiyeti ile dürüst bir toplum haline gelebilir.

Aldatan kadar aldatılan da bu konuda sorumludur. Kişi çevresindekileri aldattığını zannettikçe davranışı âdeta ödül-



lendirilmektedir. Etrafındakiler dikkatli olup gereken uyarıları yaparak en azından aldanmadığını gösterdikçe ve kişi bu tür davranışlarından psikolojik olarak zarar gördükçe davranış pekiştirilmemektedir. Bunun için herkesin ahlâkî ve hukukî haklarını bilip ona göre davranması, bu gibi davranışları tamamen ortadan kaldıramasa da azaltacaktır.

### *Aldatma dürtüsü kontrol bozukluğu olabilir*

Bazı durumlarda aldatma dürtüsü bir kontrol bozukluğudur. Kişinin, başka kişileri aldatmaması için belli bir ahlâkî olgunluğa erişmesi gerekir. Bu ahlâkî olgunluğa erişmemiş kişi, ben merkezci davranarak kişisel menfaati, istek ve arzuları uğruna etrafındaki kişilerin güvenini kaybetme, en sevdiği kişileri dahi üzme, zarara uğratma, maddî manevî bedeller ödeme, hatta hukukten ceza görme pahasına diğer insanları aldatmaktadır.

Bir kimsenin ahlâkî bir kurala hiç kimsenin olmadığı bir yerde oto kontrol ile (kendi kendisini kontrol ederek) uyması, ahlâkî gelişimin en üst seviyelerindedir. Bu ise baskıya dayanmayan, sağlıklı bir iletişimin olduğu çocuk yetiştirme tutumlarıyla ve manevî değerlerin kazandırılmasıyla sağlanabilir.

Kişi, hayat boyu gelişmektedir. Çocukluktan kazanılan ve olumsuz çevre ile pekiştirilen olumsuz tutum ve davranışların değiştirilmesi kolay olmasa da birey bunun için gayret etmekle yükümlüdür. Değişim için önce kişinin davranışının ahlâkî olmadığını kabul etmesi gerekir. Daha sonra bunu nasıl değiştirebileceğini araştırması gelir. Olumsuz etkide bulunan çevresini, arkadaşlarını değiştirmesi, kendisini geliştirmesi, manevî hayatını güzelleştirmesi, dürtü kontrol bozukluğu durumlarında psikolojik destek alması gibi aşamalarla kişi, başkalarını ve kendisini aldatan bir kişi olmaktan kurtulabilir.

# BAĞIMLILIKLAR AİLEYİ TEHDİT EDİYOR



## *Alkol bağımlısına ailesi nasıl yardımcı olabilir?*

Bazı sosyal hastalıklarımız, ailelerimizi etkilemeye devam ediyor. Alkol bağımlılığı da bunlardan biridir. Hâlbuki gerek alkol bağımlısı kişi gerekse ailesi, doğru davranış konusunda bilgilendirilmiş olsalar, bağımlının tedavisi olmaya karar vermesine kadar geçen zor yıllar hiç yaşanmayabilir. Genellikle başlangıç safhasında tedaviye başlanması önemlidir. Yapılan psikolojik araştırmalarda alkolizmde yakınlarının kolayca fark edebileceği dört belirgin evre tespit edilmiştir.

1. Evre: Bu evrede rahatlamak için içer ve gerekçe olarak kendini sinirlendiren olayları gösterir.

2. Evre: Bu evrede kişi yalnız ya da gizli içmeye de başlar. Düşünceleri sık sık alkol içmeye kayar. İlk hafıza kayıpları ortaya çıkar.

3. Evre: İçilen miktar konusundaki kontrol kaybedilir. Alkolik, olağan dışı içme isteği konusunda endişelenerek bazen

kendi isteğiyle alkolden uzun süre uzak dursa da gittikçe sıklaşan geri dönüşler yaşar.

4. Evre: İçme nedeni konusundaki kontrolü kaybeder. Ayık zamanlarda, tipik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve bu nedenle daha sabahtan içmeye başlar.

Alkolizmin bir üst aşaması, kronik alkolizmdir. Kronik alkolizm hastaları, alkol yüzünden ağır ruhsal, bedensel ve sosyal zararlara uğrarlar. Çoğunlukla insanlar arası ilişkiler de bundan zarar görür ve olumsuz malî ve meslekî sonuçlar ortaya çıkar. İlerledikçe uzun süreli sarhoşluk, ahlâk çöküntüsü, düşünce yapısının değişmesi, kişilik değişimi alkol temelli psikozlar, tarifsiz korkular ve titremeler, olmayan sesler duyma, görüntüler görme, ciddi sağlık sorunları gibi daha ileri belirtiler görülür ki, mutlaka hastane tedavisi gerekir.

Kişinin alkol bağımlılığından tam olarak kurtulması, ancak tedaviyi istemesiyle mümkündür. Bu sebeple bu kötü alışkanlığı bırakmaya, kişi kendi iradesiyle karar vermedikçe bütün tedaviler boşa çıkar. Zira çevresinin ısrarı ile tedavi için hastanede kalıp düzelen kişiler bile, daha sonra yeniden alkole başlayabilirler. Bununla beraber kişi tedavi olmayı isterse alkolizmin evrelerine göre ayakta veya hastanede tedavi edilerek, alkolizmden tamamen kurtulabilir. Bu konuda şu hususlar önemlidir:

### *Sebepler araştırılmalıdır*

Alkol bağımlısı kişiye, ancak onu alkol almaya iten sorunlara yönelik çözümler üreterek yardımcı olunabilir. Önce özelliklerini, yaşam tarzını ve felsefesini bilmek gerekir. Kişiyi alkol kullanmaya iten sebepler arasında ekonomik sıkıntılar, kötü ar-

kadaş, ailedeki bilhassa çocukluk yıllarındaki ilgi ve sevgi eksikliği, hayatta bir amacının olmayışı, kendine güven eksikliği ve kendi içindeki psikolojik çatışmayı bastırma arzusu önemli bir yer tutar. Bu sorunların tespiti ve üzüm yolları için alkolizmin ilk evresinde, bir psikoterapistten yardım alınabilir.

### *Yardımcı olacak kişi bilinçli olmalıdır*

Bağımlı bir yakınına yardımcı olmak isteyen kişi önce alkol bağımlılığı konusunda bilgi toplamalıdır. Alkolizm konusunda internetten, kütüphanelerden pek çok kaynaktan bilgi toplanılabilir. Ayrıca bu konularda çalışan bir uzmandan ya da başarıya ulaşmış eski bir bağımlıdan bilgi alınabilir.

### *Alkol bağımlılığıyla konuşurken dikkat edilecek hususlar*

Bağımlının, alkollü olmadığı bir zamanı seçin. Sakin, akılcı ve dürüst bir şekilde, hastanın davranışı, sonuçları ve sağlığı konusunda konuşun.

Anlayışlı olun. Onun alkol alma nedenlerini, yorum yapmadan dinleyin.

Bağımlıya kişisel ilgi gösterin ve sadece onun alkol problemlerini görmeyin. Kişisel sırlarını saklayın.

Güçlü olun. Ona alkol kullanımının zararlı olduğunu ve problemler yarattığını, ancak gerekli önlemler alındığı takdirde bundan kurtulabileceğini söyleyin.

Destekçi olun. Bağımlıya, önündeki zorlu zamanları atlatabilmesi için gerekli yardımı bulması ve moral kazanması için destek verin. Somut bir şekilde, neden endişe ettiğinizi ve davranışlarını nasıl değiştirdiğini anlatın.

Bağımlının olayları çarpıtan açıklamalarına, kendince mantıklı yorumlamalarına karşı hazırlıklı olun. Acele sonuç beklemeyin. İlk görüşme genellikle başarılı olmaz. Kararlı olun ve başka görüşme fırsatları sağlayın.

### *Kaçınması gereken davranışlar*

Böyle bir iletişimde genellikle olumsuz yorumlarla iletişim kesilir. Bunu önlemek için alaycı, ayıplayıcı, damgalayıcı, iğneleyici, itham edici, küçümseyici ve suçlayıcı ifadelerden kaçınılmalıdır. Yardımcı olacak kişi, kendi kendine öz eleştiri yapsa da kendini acındırıcı ve kınayıcı ifadelerden de kaçınmalıdır. Alkol bağımlısı kişiye yardımcı olmak oldukça zor ve incitici olabilir. Bu konuda başka kişilerden de destek alarak, duygusal yoğunluktan kurtulmalıdır.

İnanç kuvveti, alkol kullanımını büyük ölçüde önler. Bununla beraber inançlı olup da çeşitli sebeplere bilhassa çevre ve arkadaş etkisine bağlı olarak, alkol kullanmaya başlamış olan ve bu sebeplerin ortadan kalkmaması nedeniyle alkol kullanmaya devam edip gittikçe bağımlı hale gelen kişiler çöktür. İncancın alkolü engelleyebilmesi için kişinin manevî yönü kuvvetli, kınamayan, destek olan, güzel ahlâk sahibi kişilerle birlikte zaman geçirmesi, sohbetlere katılması, kitap okuması ve bir yaşama gayesinin de olması gerekmektedir. Bunun için bir sivil toplum kuruluşuna (vakıf, dernek gibi bir yardım kuruluşuna) üye olabilir, toplantılara katılabilir, böylece hem bir yaşama gayesi olur, hem de arkadaş çevresi genişleyip yalnızlık duygusundan kurtulabilir.

# PATOLOJİK KUMAR BAĞIMLILIĞI



Kumar, günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlenme ve dinlenme aracı olarak gösterilmeye çalışılmakta ve popülaritesi gittikçe artmaktadır. Çalışmadan, kısa yoldan zengin olma amacına ulaşmak için çıkar yol olarak gösterilen kumar, pek çok ülkede medya tarafından hatta devletin onayıyla yoğun bir şekilde teşvik edilmektedir. Bu propaganda, kumar sorunlarının ne kadar önemli olduğunu da unutturmaktadır. Kumar, isteyerek riske girmeyi içerse de kazanmada şans faktörünün rolü büyüktür.

## *Ülkemizde mevcut durum*

Ülkemizde devlet tarafından oynatılan kumar türleri; Milli Piyango, Kazı Kazan, Spor-Toto, Sayısal Loto ve at yarışları üzerine oynanan Ganyan'dır. Özel sektörün işlettiği Casinolardaki kumarhanelere önceki yıllarda izin verilmişken daha sonra bu yerler, yasayla kapatılmıştır. Bunların dışında kahvelerde, derneklere bağlı lokal ve kulüplerde ve "bitirimhane"

(kahvelerin özel bölümleri) olarak adlandırılan yerlerde, yasa dışı olarak yaygın şekilde kumar oynanmaktadır.

### *İnternet, kumarı yaygınlaştırıyor*

Son günlerde bahis oyunlarının ve çeşitli şekillerde kumar oynama alışkanlığının, gün geçtikçe yaygınlaştığını görmekteyiz. Bilhassa bilgisayara ve internete ilgisi gittikçe artan gençlerin, internet üzerinden oynanan bu bahis oyunlarından tahrip olabileceği ihtimalini göz ardı etmemek gerekir.

### *Patolojik kumar bağımlılığı nedir?*

Kumar oynama alışkanlığı, kişiye ve aileye getireceği büyük maddî ve manevî zararlar sebebiyle olduğu kadar patolojik (hastalık derecesinde) bir hal alabilmesi sebebiyle de endişe vericidir. Dürtü kontrol bozuklukları arasında önemli bir yeri olan “patolojik kumar bağımlılığı” ancak tedavi ile düzelebilmektedir. Dürtü kontrol bozukluğu; aralıklı patlayıcı bozukluk, çalma hastalığı (kleptomani), gibi şekillerde kendini gösteren, kişinin kendisi veya başkaları için tehlikeli olabilecek bir dürtüyü, uygulamayı engelleyememesi ve bunun sonucunda memnurluk hissi duyması durumudur.

Kumarbazların hepsi patolojik kumarbaz değildir. Kumar kumar oynayanların bağımlılık derecesi şu şekilde sınıflandırılabilir:

#### *a) Profesyonel kumarbazlar:*

Bunlar, geçimlerini kumardan sağlarlar. Kumar oynamaktan ziyade, kazanmaktan doyum alırlar.

*b) Suçlu kumarbazlar (Antisosyal Kumarbazlar):*

Antisosyal kişilik bozukluğu özellikleri olan kumarbazlardır. Patolojik kumarbazların tersine kumar oynayabilmek için yasa dışı yollardan elde ettikleri parayı geri ödemek gibi bir niyetleri yoktur. Kaybettiklerinde başkalarını suçlarlar ve hatta kavga çıkarırlar. Patolojik kumarbazlarda sık görülen pişmanlık, suçluluk ve depresyon bunlarda çok seyrekir.

*c) Sorunlu Kumarbazlar:*

Sıklıkla yıllarca sürebilecek sorunlu ve sorunsuz dönemleri olur. Bir kısmında bağımlılık derecesi patolojik boyutlara ulaşabilir.

*d) Patolojik Kumarbaz:*

Devamlı veya aralıklarla, kumar üzerindeki kontrolünü kaybeder. Kontrol kaybı şu alanlardadır: Kumar oynama sıklığı ve kumara yatırılan para miktarında artış, kumar için gerekli parayı sağlama uğraşında artma, mantıksız düşünceler ve kötü sonuçlarına rağmen bu davranışı sürdürme.

Kumarbazlar iyimserlik doludurlar, yenilgilerden asla ders almaz ve malî kayıpları ne kadar büyük olursa olsun, sonunda gelecek başarıya inançları sarsılmaz. Kumarbaz kazandığında asla durmaz, daha da çok kazanacağına kendini ikna etmiştir. Kumardan zengin olabileceğine inanır. Başlangıçtaki ihtiyatına rağmen kumarbaz, sonradan çok fazla riske girer, ailesi için gerekli olan parayı bile riske atar. Daima (bilinçli veya bilinç dışı) suçluluk duygularıyla motive olmaktadır. Bazı içsel kompulsiyonlar, tekrarlayan zorlayıcı düşünceler



kumarbaza eylemlerini tekrar etmeye zorlar. Bu davranışın mantıkla açıklanamaması, kumarda bilinç dışı etkenlerin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Kumarbaz oyun sırasında, haz ile acı arasında bir gerginlik yaşar.

### *Kumara yönlendiren faktörler*

Anne-babanın (veya bir yakının) ölümü, boşanma, fiziksel hastalık veya yaşamın tehdit altında olması, iş veya kariyerle ilgili düş kırıklığı veya yüksek başarı, insanlarla ilişkilerde zorluklar, alkol ve madde kullanımı patolojik kumarın gelişiminde süreci hızlandıran veya sosyal kumarbazda patolojik sürecin başlamasına neden olan dış faktörlerdendir.

### *Kumar sürecinin gelişimi*

Patolojik kumarbazlar, para bulmak için önce yasal yolları denerler. Patolojik kumarbazlarda bir borcu, başka bir borçla kapatmaya çalışmak sıklıkla görülür. Kredi kartlarının son limitine kadar para çekme, sahip olduğu mülkü satarak kumar için gereken parayı elde etme veya borçları kapatmaya çalışma görülebilmektedir. Zimmetine geçirdiği parayı yerine koymak için sonradan kredi kartından para çekme de görülmeye başlar. Kumar oynama yoğunlaştıkça, yasal seçenekler azalır ve kumarbaz parayı, yasal olmayan yollardan aramaya başlar. Hırsızlık, zimmete para geçirme ve sahtekârlık en sık görülen suçlardır.

Uyuşturucu madde ve alkol kullananlarda, yalnız alkol bağımlılığı olanlara göre patolojik kumar daha sık görülmektedir. Mevcut bulgular çoğul bağımlılığın (birden fazla bağımlılık olmasının) patolojik kumarbazlarda hapse girme, stresle ilgili

hastalıklar, ciddi psikiyatrik bozukluklar ve intihar riskini artırdığı yönündedir. Kumarbazın kendisinde depresyon çok sık görülmekte iken; kendisinde ve yakınlarında, patolojik kumara bağlı olarak sekonder (ikincil) gelişen, stresle ilgili hastalıklar da sıklıkla görülmektedir.

### *Kumarın ailede meydana getirdiği tahribat*

Patolojik kumarın aile üzerinde yaptığı tahribat oldukça büyüktür. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

1. Kumarbazın eşinde ve çocuklarında psikiyatrik sorunlar.
2. Cinsel aktivitede bozulmalar.
3. Ebeveynlik görevinin ihmali.
4. Ayrılma ya da boşanmalar.

### *Aile üyeleri neler yapabilir?*

Patolojik kumar bağımlılığının ortaya çıkması durumunda ailenin yapabileceği pek çok şey vardır. Hastayla, sakın bir şekilde konuşmaya ve onu dinlemeye çalışmak, sorununu kendisinin ifade etmesini sağlamak, bu mümkün olmazsa farkındalık oluşturmaya ve kumarın patolojik bir bağımlılık olup psikolojik yardım alması gerektiği konusunda onu ikna etmeye çalışmak önemlidir. Tedavi sırasında yalnız bırakmamak, destek olmak, birlikte zaman geçirmek, kumar oynamaya iten stres kaynaklarını, çevresel sorunları azaltmaya çalışıp hayatını düzene koymasına yardımcı olmak iyileşme sürecini hızlandırmaktadır.

ALTINCI BÖLÜM  
EVLİLİĞİN BİTMESİ VE  
BOŞANMA

# BOŞANMANIN EN BÜYÜK MAĞDURU: ÇOCUKLAR



*Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini  
en aza indirmek için neler yapılmalı?*

Boşanma oranları bütün dünyada olduğu gibi yurdumuzda da gün geçtikçe artıyor. Boşanmaların ekonomik sıkıntılar, mizaç uyumsuzluğu, iletişim çatışmaları gibi pek çok nedeni vardır. Aile ve eş terapileri ile pek çok boşanmanın önüne geçilebilse de bazı ailelerde boşama kaçınılmaz hale geliyor. Eşler bir şekilde hayatlarını yeniden düzenlemeye çalışsalar da boşanmaların en büyük mağdurları çocuklar oluyor. Yapılan araştırmalar boşanmış ailelerin çocuklarında suça meylin ve kendi evliliklerinde boşanma oranının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bununla beraber geçimsiz aile çocuklarında görülen psikolojik problemler ve davranış sorunları, boşanmış anne babaların çocuklarınıninkine benzer şekilde olabiliyor. Sayısı fazla olmasa da anne babası boşanmış olduğu halde

sağlıklı gelişim gösteren çocuklar da var. Bunun için dikkat edilmesi gereken bazı hususlar şunlardır:

### *Ekonomik sorunların halledilmiş olması*

İnsanların temel ihtiyaçları yiyecek, giyecek ve barınma gibi ihtiyaçlardır. Tabii bu ihtiyaçların çevre şartlarına göre uygun şekilde karşılanması gerekir. Ekonomik konularda anlaşmaya varılamaması, çocukların mağduriyetine sebep olmamalıdır. Buna şu olayı örnek verebiliriz:

Hale'nin annesi ile babası boşanmışlardır. Hale annesiyle birlikte varlıklı bir insan olan dedesinin yanında kalmaktadır. Babası, maddî durumu yeterli olduğu halde çocuğu için pek az harcama yapmaktadır. Bu da dedeyi kızdırmakta ve baba harcama yapmadığı için kendisi de harcama yapmak istememektedir. Hale'nin babasının sorumluluğunu bilmesi için bundan sonra Hale'ye onun bakmasını istemektedir. Anne ise mesleği olmadığı için boşandığı eski eşinin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Hale ile annesi birbirlerinden ayrılmak istememekte ve bu duruma çok üzülmemektedirler. Burada mağdur hem Hale hem de annesidir.

### *Çocuğun her istediğinin karşılanması*

Çocuğun ekonomik sıkıntı çekmesi kadar, her istediğinin alınması da sorun teşkil etmektedir. Bazı ailelerde de anne, baba veya diğer yakınlar çok fazla harcama yaparak çocuğun ayrılık stresini azaltmaya çalışmaktadırlar. Bu da başlangıçta çocuğu mutlu eder görünse de daha sonra doyumsuz olmasına yol açmaktadır. Ayrıca çocuğun harçlıksız kalması kadar çok büyük meblağlarda harçlık alması da zararlıdır.

### *Sevgi ve güven ortamında yaşaması*

Çocuğun sevgi ve güven dolu rahat bir ortamda olması önemlidir.

Sinan'ın anne ve babası ayrılmışlardır. Sinan 6 yaşında ve tek çocuktur. Annesinin maddî durumu yeterli olmadığı için babası ve babaannesi ile birlikte kalmaktadır. Annesini çok özlemektedir. Bakımı iyi olsa da Sinan'ın babaannesi, yeterli sevgi gösteren bir kişiliğe sahip değildir. Bir süre sonra Sinan'da astım krizleri başlar. Çok hassas bir çocuk olan Sinan, anne-babasını üzmemek için annesinden ayrı kaldığı için üzüldüğünü onlara söylememektedir. Yaşadığı stres, psikosomatik (psikolojik kökenli organik) bir hastalık olan bronşiyal astıma neden olmuştur.

### *Çocuğa anne veya babasının kötülenmemesi*

Boşanma ne kadar medenî bir şekilde karşılıklı iletişimle gerçekleşirse, çocuğun etkilenmesi de o kadar hafif olur. Boşanma veya anne babanın ayrılması, her çocukta sebebe göre belli bir sarsıntı yapar. Ayrıca anne-babanın, çocuğun büyük anne ve büyükbabası gibi yakınları hakkında olumsuz şeyler söylenmesi, hazır olmadığı konularda tartışmalar yapılması çocuğun hassas ruhunda derin izler bırakmaktadır. Çocuk bu kişilere bir yandan sevgi bir yandan da kızgınlık duymakta, bu da ruh sağlığını etkileyebilmektedir.

### *Anne babasını yeteri kadar görmesi*

Anne baba ayrılmış olsa da onları kaybetmeyeceğini belli aralıklarda göreceğini bilen çocuk, ne kadar üzülse de bu duruma daha kolay uyum gösterir. Yanında yaşamadığı ebevey-

nine gittiğinde huzurlu, neşeli bir ortamda olması, onu gezdirmek, birlikte özel vakit geçirmek için uygun planlar yapılması, çocuğun bu sınırlı süreyi maksimum seviyede yararlı geçirmesini sağlar. Çocuğa yeteri kadar vakit ayrılamaması durumunda sevgi ve ilgiyi yeterli şekilde verecek amca veya dayı gibi anne baba modellerinin olması çok önemlidir. Büyükbaba veya büyükanne çocuk için tam bir anne baba modeli olamamakta, çocuk ayrıca bu ihtiyacı hissetmektedir.

### *Anne veya babanın tekrar evlenmesi*

Anne babası ayrılmış pek çok çocuk veya genç, anne babası başkasıyla evlenmediği sürece barışmalarını hayal etmektedir. Anne veya babanın yeniden evlenmesinin çocukta ikinci bir sıkıntıya yol açmaması için çocuğun bu duruma hazırlanması da gerekir. Üvey anne veya baba iletişim becerisine sahip olup çocuk veya gence gereken ilgi, sevgi ve saygıyı gösterirlerse, bu gibi durumlarda daha az sorunla karşılaşmaktadır.

### *Çocuk hakkında sorumlu kişilerin haberleşmesi*

İki ailede birden yaşamak, çocuğun bazı sorunlarının gizli kalmasına sebep olabilir. Çocuğun bakımından sorumlu kişiler, çocuğun bakım ve eğitimi hakkında birbirleriyle bilgi alışverişinde bulunmalıdır.

Çocuğun belli aralıklarla anne veya babada kalması, bazı ruh ve beden sağlığı sorunlarının, yeme ve tuvalet sorunlarının, uyku sorunlarının, ani ağrı ve sancılar gibi belirtilerinin fark edilmesini engelleyip bazı hastalıkların ani veya şiddetli şekilde ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Okuldan kaç-

ma, izinsiz para alma, geç saatlerde dışarıda kalma da ayrı yaşama ve takip edilememe sebebiyle büyük ocuk ve gelerde ortaya çıkabilen davranış bozukluklarıdır.

### *Ruhsal gelişimin takip edilmesi*

Boşanmanın getirdiği yeni stresler, zaman içinde çocukların ruhsal gelişiminin sağlıklı takibini engelleyebilir. ocuk, anne veya babayı veya her ikisini suçlayabilir. Olumsuz duygu ve düşünceleri; hayata, insanlara, evliliğe bakış açısını etkileyebilir. Bu duygu ve düşüncelerin anne-baba veya büyükler tarafından öğrenilmesi, ancak çocuğun ilgiyle sözü kesilmeden dinlenilmesi ile mümkün olabilir. Bundan sonra çocuğa gerekli sevgi ve ilgi gösterilerek, uygun şekilde konuşularak, bazı tedbirler alınarak ve gerekirse profesyonel yardım sağlanarak ileride ortaya çıkabilecek problemlerin önüne geçilebilir.



# KAPALI KAPILAR ARKASINDAKİ ŞİDDET



Kadının, sıklıkla aile içi Şiddete maruz kaldığı bilinmektedir. Aile içi Şiddete maruz kalanlar sadece kadınlar değildir. Çocuklar ve yaşlılar ve az da olsa erkekler de aile içi Şiddete maruz kalmaktadırlar. Bu yazımızda kadının fiziksel Şiddete maruz kalması ve çözüm yolları üzerinde durmak istiyoruz.

## *Boşanmaların en büyük nedenlerinden biri aile içi Şiddet*

1992 yılında yapılan "Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma" başlıklı araştırmada, boşanmış yoksul kadınlarca belirtilen geçimsizlik nedenlerinin başında, yüzde 53.42 ile erkeğin eşini dövmesi gelmektedir. Kadınların büyük bir kısmı fiziksel Şiddete maruz kalmaktadır. Ailelerde fiziksel Şiddetle birlikte, cinsel Şiddet ve duygusal istismar, sevgi gösterme, aşağılama, devamlı eleştirme, kıskançlık, reddetme de sıklıkla görülmektedir. Bununla birlikte çeşitli şekillerde Şiddete maruz kalan kadınlar, en son çare olarak boşanmayı dü-

şünmektedirler. Kadınların çoğu, şiddete maruz kaldıktan sonra bunu en yakınlarına, ailelerine bile söylememekte, bunu başkalarına yansıttığı takdirde, geçimsizliğin daha fazla büyüyeceği ve boşanmaya kadar gideceği endişesi kadının kendi gayretiyle eşini şiddetten vazgeçirmeye çalışmasına yol açmaktadır. Bu gayret de genelde istenen sonucu vermemekte ve şiddet çoğu zaman artarak devam etmektedir.

Şiddete maruz kalan kadınların pasif, pesimist (kötümser) ve aile içindeki şiddetten dolayı sürekli kendini suçlayan bir davranış içinde olduğu görülür. İntihar girişimi, normal kadınlara göre 8–9 kat daha fazladır. Ayrıca istismara uğrayan kadınların bir kısmında kişilik bozuklukları, depresyon veya şizofreni eğilimler gözlenir. Şiddete uğrayan kadınlar, sağlık kuruluşlarına başvurularında şiddeti dile getirmemekte, başvuru yakınmalarında; yorgunluk, baş ağrıları, göğüs ağrıları, sindirim sistemi bozuklukları, nefes darlığı ve pelvik ağrılar gibi somatizasyon belirtileri bulunmaktadır. Bazı hanımların ise çocuklarının psikolojik sorunları için yardım almak istediklerinde şiddete maruz kaldıkları anlaşılmaktadır. Fizik bulgular ile sağlık kuruluşuna başvuran kadınlarda ise yaralanmalar en sık baş, yüz, boyun, göğüs ve karın bölgesinde olmaktadır. Eklem yaralanmaları, görme ve işitme bozuklukları, yanıklar, ısırıklar, çukuklar, incinmeler, kırıklar, kesik ve sıyrıklar, vb. görülmekte, bazı vak'alarda şiddet ölümle de sonuçlanabilmektedir.

Son yapılan araştırmalar (2005), tahsilin de tek başına şiddeti terk etmeye yetmediğini göstermektedir. Yüksek okul veya lise mezunu olan erkeklerin % 70'ten fazlasının, en az bir defa eşlerine şiddet uyguladığı araştırmadan çıkan sonuçlarıdır.

# ŞİDDETTEN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



Şiddete maruz kalan ve bundan eşinden ayrılmadan kurtulmak isteyen kadın, şu ihtimallerle karşı karşıyadır:

1. Erkeğin şiddet davranışını normal görmesi durumunda, problemin artarak devam etmesi ihtimali yüksektir. Zira bu tarz bir yaklaşımdaki erkek, profesyonel yardım almayı da reddeder. Değişimi hep karşı taraftan bekler. Hâlbuki kadın ne yapsa, erkek bir bahane bulup şiddet uygular. Böyle bir durumda kadının mutlaka eşinin hatırını saydığı veya çekindiği kişilerden yardım alması gerekir. Erkeğin yaptığına yanlış bir davranış olduğunu kabul etmesi, en önemli adımdır.

2. Erkeğin yaptığı davranışı yanlış görmesi, fakat kendisini bu davranışa ittiği için eşini suçlaması durumunda, kadının izlemesi uygun olan yol, eşini eş terapisi almaya teşvik etmektir. Bu durumda sorun erkeğin psikiyatrik hastalığından kaynaklansa da terapist tarafından ikna edilmesi mümkündür.

3. Erkeğin hatasını kabul etmesi ve kontrolünü kaybettiğini söyleyerek eşinden için özür dilemesi durumunda da

profesyonel yardım alması için teşvik edilmesi gerekmektedir. Zira kontrolünü kaybeden kişi, bu durumdan ne kadar çok pişman olsa da profesyonel yardım almadan davranışını değiştirememektedir. Hâlbuki yerine göre ilaç tedavisi ve psikolojik tedavilerle sorun düzelebilmektedir.

Aile içi şiddetin ortadan kalkması için sebeplerin ortadan kalkmasına yönelik bir çözüm yolu takip etmek gerekmektedir. Çevresel stres faktörlerinin, aile içi şiddette önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bunlar; ekonomik stres, iş stresi, işsizlik, sosyal hayattan uzak olmaktır. Buna bağlı olarak son yıllarda üst üste yaşanan krizler, ailelerimiz için ciddi tehdit oluşturmaktadır. Bununla beraber şiddetin ekonomik nedenleri dışında başka çevresel nedenleri de vardır.

Şiddet uygulayan kişilerin genellikle öz geçmişlerinde yaşanmış şiddet olayları bulunup çoğunlukla şiddetin var olduğu ailelerde yetiştikleri gözlenmektedir. Annesinin dayak yediğine tanık olan çocukların yüzde 85'inin, potansiyel şiddet uygulayıcıları veya kurbanları olarak yetiştikleri bildirilmektedir. Alkol ve/veya madde bağımlılığı ile tanımlanmış kişilik bozuklukları ya da psikiyatrik hastalığı bulunan kişilerde, şiddete daha yoğun sıklıkla rastlanmaktadır. Bu durumda da mutlaka psikiyatrik tedavi gerekmektedir.

### *Aile içi mutluluk önemlidir*

Bireyler arası dinamikler de aile içi şiddeti etkileyen faktörlerdendir. Bunlar; düşük düzeyde evlilik içi tatmin, bireylerin agresif hareketler sergilemesi, bir eşin özellikle kadının mesleğinin diğerinden daha iyi olması, daha fazla gelirin olması, iletişim kurma yoksunluğu, evliliğe duyulan aşırı bağımlılık ve

her tür güçsüzlüktür. Eşine şiddet uygulayan kişilerde, kendine güven eksikliği sıklıkla görülür. Bu sebeple şiddet gören kadın, duygusal ve cinsel açıdan eşinden uzaklaştıkça, eşinin kendisini sevmediğini düşünen erkeğin gittikçe daha agresif olup şiddet uygulaması artmaktadır. Ayrıca erkeğin aile içi şiddet göstermesini normal karşılayan topluluklarda, aile içi şiddet daha çok görülmektedir.

Aile içi şiddete maruz kalmış kişilerin çocuklukları da aile içinde her şeyin suçlusu görülme eğiliminde, günah keçisi pozisyonundadır. Bununla beraber kadının sürekli agresif tavırlar içinde olması da şiddet nedenlerinden olabilmektedir. Kadının çok güçsüz ve boyun eğer olması da, agresif olması da şiddet görmesinde etkili olmaktadır.

Aile içi şiddete maruz kalanların karşılaştıkları en büyük zorluk, ya profesyonel yardım alınacak bir kişi bulamamak ya da maddî imkânâ sahip olamamaktır. Bilhassa küçük yerleşim yerlerinde, bu şekilde profesyonel yardım almak pek mümkün olmamaktadır. Bu durumda şiddete maruz kalan kişinin yalnız kalmaması, doktor, öğretmen, din görevlisi, sağlık uzmanı ve hemşire gibi kendisinden daha bilgili kişilerden yardım alması gerekmektedir. Yardım alınan kişilerin sır tutan, güvenilir ve şiddet uygulayan eşi ikna etme özelliğine sahip olmasına dikkat edilmelidir. Şiddete maruz kalan kişi bilmelidir ki, her problem gibi şiddetin de çözümü vardır ve aile içi şiddet kapalı kapılar arkasında bırakılmamalı, mutlaka destek alınarak çözüm yoluna gidilmelidir.

# AİLE DESTEĞİ, KADINA YÖNELİK ŞİDDETİ AZALTIYOR



Kadının eşi tarafından şiddete uğraması bütün dünyada ve yurdumuzda en önemli problemler arasındadır. Tabii sadece kadının değil bütün aile üyelerinin, çocukların, yaşlıların bazen de erkeğin şiddet görmesi önemli bir sorundur. Ailenin saadeti bütün toplumu olumlu yönde etkilerken, ailelerdeki ciddi sıkıntıların da aile üyelerini olumsuz şekilde etkileyeceği bilinen bir gerçektir. Kadının gördüğü şiddet konusunda pek çok araştırma yapılmasına rağmen, şiddetin boyutunun belirlenmesinde hâlâ ciddi zorluklarla karşılaşmaktadır. Şiddetin derecesi, sıklığı ve verdiği tahribat, aileden aileye değişebildiği gibi, ailelerin uyum ve değişim dönemlerinde daha çok şiddet görülebilmektedir. Bu zorlu dönem geçtiğinde de şiddet unutulup şuur altına atılmakta ve bazen de bir sonraki nesilde ortaya çıkmaktadır. Şiddet görmek, şiddetli geçimsizlik delillerinden biri olarak, önemli boşanma nedenleri arasında olmakla beraber; şiddet gören kadınların pek azı boşanmayı çözüm olarak düşünmektedir. Kadının eşine duyduğu

sevgi ve bağlılık, erkeğin şiddet göstermesine rağmen olumlu özellikleri, şiddet gösteren erkeklerin bazen tek bazen de bir kaç sefer sonra şiddetten vazgeçtiğine dair örnekler görmesi, erkeğin çok kötü davranması durumunda ise ekonomik sıkıntılar kadını boşanmaktan vazgeçirmektedir. Bunlardan başka kadının ailesinden destek görmemesi, yalnız kalma korkusu, erkeğin; kadını, ayrılırsa bir daha çocuğunu göstermemekle tehdit etmesi gibi pek çok neden kadının şiddet karşısında boşanmayı çözüm olarak görmemesine sebep olmaktadır. Boşanmayı çözüm olarak görmeyen kadın, sürekli olarak şiddet tehdidi altında yaşadığında ise ruh ve beden sağlığını kaybedebilmektedir.

Tabii ki boşanma bazı durumlarda zorunlu olsa da her zaman çözüm değildir ve şiddet gösterenler de bir şekilde zor durumdadır ve yardıma muhtaçlardır. Şiddet gösteren kişilerin çoğu, bir şekilde şiddet görmüş veya zorlanma yaşamış bireylerdir. Şiddetin önlenmesi, ancak kişiyi şiddete götüren nedenlerin tespit edilmesi ve uygun çözüm yollarının bulunmasıyla mümkündür. Kadının, erkekten şiddet görmesine yol açan çeşitli nedenlerden en sık rastlanılanları şunlardır:

- Eşler arasındaki uyumsuzluk.
- Zorla evlenmiş veya evlendirilmiş olmak.
- Psikolojik sorunlar.
- Kişilik sorunları.
- Organik rahatsızlıklar.
- Aldatma.
- Ekonomik sıkıntılar.
- Aşırı para harcama.
- Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı.
- İletişim sorunları, hakaret.

- Sorumlulukların yerine getirilmemesi.
- Sorumlulukların yerine getirilmesi hakkında görüş farklılıkları.

Bu nedenlerin bazen biri bazen de birkaçı bir arada bulunması kadının şiddet görmesine yol açmaktadır.

Şiddetin azı da çoğu da onur kırıcıdır. Bununla beraber şiddetin hayatı tehdit etmesine rağmen evliliğini devam ettiren kadınların olması endişe vericidir. Şiddetin önlenememesinin önemli nedenlerinden biri de kadınların ve ailelerinin, şiddeti problem olarak kabul edip çözme gayretlerinin olmamasıdır. Hatta bazı kadınlar ve aileler, erkeğin bazı durumlarda şiddet uygulayabileceğini bile düşünebilmektedir. Şiddet önemli bir problem olarak görüldüğünde ise şiddet uygulayan erkekler de evliliği sürdürmek için çözüm arayışına gitmektedirler. Bu durumdaki erkekler, ya kendisini kontrol etmeye çabalamakta ya da tıbbî veya psikolojik destek almaktadır.

Bu açıdan ailelere düşen görevler de vardır. Kadın ve erkeğin ailesi şiddetin önlenmesinde etkin rol oynayabilir. Müdahalelere kapalı olmak, aile yeterliliği, sağlıklı bir ailenin özellikleri arasındadır. Bu prensipleri göz önüne alan bazı şiddet gören kadınlar, problemlerini ne kendilerinin ne de eşlerinin ailelerine aktarmamaktadırlar. Bununla beraber pek çok yaşanmış hayat olayında görülmektedir ki; basiretli bir aile yakını, haksızlıkların önlenmesi ve problemlerin çözülmesinde yapıcı ve dengeleyici rol oynayabilir.

Kadının ailesinin, erkekle daha önceden diyalogları iyiye bu konuda yardımcı olabilirler. Eğer diyalogu iyi olmayan bir kişi konuşursa; problemler daha da büyüyebilir. Kadının er-



kek kardeşleri, (kayınbiraderler) varsa olayı, babaya aksettirmenden şiddeti önleyici tutum sergileyebilirler.

Kadının, erkeğin ailesinden tecrübeli bir kişiyle konuşması ve onun desteğini alması ile de şiddet önlenmektedir. Kadının, erkeğin ailesi ile diyalogunun iyi olması yine önemli bir etkidir. Yapıcı rol üstlenen kişilerin, suçlayıcı olmadan, eşlerin kendi hatalarını görmelerine yardımcı olması gerekir.

Şiddetin önlenmesi için temel şart; erkeğin kendisini şiddet gösterme konusunda haksız görmesi ve kendisini kontrol edemediğini kabul etmesidir.

Bazen erkeğin, evliliği konusunda bir rahatsızlığı vardır ve çözümün şiddet olmadığını kabul etmektedir. Örnek olarak eşler sürekli tartışmaktadırlar. Erkek gerilim anında başka bir çıkış yolu bulamadığından yakınmaktadır. Şiddeti kabul etmemekte, fakat kızmakta haklı olduğunu savunmaktadır. Bazen aşırı sabırlı davranmakta, içindekiler, biriktirip birden aşırı tepki göstermektedir. Bu durumdaki eşlere, eş terapisi tavsiye etmek yararlı olmaktadır. Bu, aile sırlarının, diğer aile üyeleri tarafından bilinmesine de engel olur. Bununla beraber eğer probleme yol açan nedenler, bilinen ve eşlerden en az biri tarafından ifade edilen nedenlerse, eşlerin her ikisiyle de konuşulup ortamı geren sebeplerin yeniden tespit edilmesi ve şiddet gösteren erkeğin şiddetin getirdiği problemleri görmesinin sağlanması da yararlı olacaktır.

Eşler şunu görmelidirler ki; isterlerse pek çok sorunu ortamı germeden de konuşup çözebilirler. Önemli olan iletişimi iyi bilmektir.

Birçok erkek de eşine şiddet gösterdiği takdirde tamamen onu kaybedebileceğini bildiğinde, eşine şiddet uygula-

maktan vazgeçebilmektedir. Şiddet, bir alışkanlık haline geldiğinde ise önlenmesi daha zor olmaktadır.

Sağlıklı ailelerde eşler ne kadar aileyi ayakta tutabilseler de, zaman zaman dışarıdan gelecek sosyal desteğe de ihtiyaç duyarlar. Bazı ailelerde ise buna sıklıkla ihtiyaç duyulur.

Kadının da erkeğin de aile içinde kendisini yalnız hissetmemesi ve her iki tarafın haksız muameleye, kimsenin müsaade etmeyeceğini bilmesi, eşlerin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla gerilime neden olmadan, rahatça ifade edebilecekleri ortamları sağlayabilir.

O (S.A.S.), AİLE İÇİNDE NİTELİKLİ  
BERABERLİKTE  
MÜKEMMEL BİR ÖRNEKTİ



Kişinin ruh ve beden sağlığı, aile içi ilişkilerine bağlıdır. Ailedeki duygusal ortam, sevginin, şefkatin gösterilmesi çok önemlidir. Sözler ve bakışlar ile de hissettirilmesi gereken sevgi ve şefkatin en sıcak şekilde gösterilme yollarından biri de öpme, dokunma gibi fiziksel temastır. Sevgi dili, kişiden kişiye değişir ve kişi sevgiyi ne şekilde görmüşse, ancak o şekilde gösterebilmektedir. Kişi söz ve beden diliyle sevgi gösteremediğinde, sevildiğini belki yine düşünerek anlamakta, fakat sevginin kendisine gerektiği şekilde ifade edilmemesinin eksikliğini, hep içinde taşımaktadır. Kişinin günlük streslerle başa çıkabilmesi de, aile içinde gördüğü sevgi ve saygıya bağlıdır. Sevginin beden dili ile gösterilmesine her yaşta ihtiyaç duyulurken, bilindiği gibi küçük çocuklar buna daha da çok ihtiyaç duyarlar.

Çocuklara yakın ilgi göstermek, onları dinlemek, sevmek, okşamak; duygusal zekâlarının yüksek olmasını da sağlar.

Kendilerine güvenlerini, ders başarılarını iletişim becerilerini artırır. Stresle başa çıkma becerileri, ruh sağlıklarını korur. Ruh sağlığı ile beden sağlığı arasında da yakın bir ilişki vardır.

Hoşgörü örneği Sevgili Peygamberimiz (s.a.s.), özellikle çocuklara karşı, son derece yumuşak davranırdı. Bir gün Hz. Hasan'ı öpüp okşarken, huzuruna bir bedevi geldi. Bedevi, Efendimiz' in torununu öpüp sevmesine çok şaşırды ve "Benim on çocuğum var onlardan hiç birini öpmedim" dedi. Bunun üzerine Peygamberimiz "Cenab-ı Hakk senin kalbinden merhameti söküp atmışsa ben ne yapayım" buyurdu ve ilave etti "Merhamet etmeyene, merhamet edilmez". Keza, "Küçüklerine şefkat, büyüklerine merhamet göstermeyen bizden değildir." buyurmuştur.

Aile içinde esprili yaklaşım, ölçülü şaka ve latife de aile üyelerinin, iyi bir iletişim içinde olmasını sağlar.

Aile yapısının sağlam oluşu, aile üyelerinin geçirdikleri nitelikli beraberlikle de yakından ilişkilidir. Spor ve grup oyunları, aile üyelerinin nitelikli beraberlik geçirmelerinin yolları arasındadır. Doğal ortamda bulunmak, dışarıda vakit geçirmek de aile üyelerinin ihtiyaçları arasındadır. Koşu ve yürüyüş, biriken stresin olumsuz etkilerinden, vücutta biriken toksinlerden kurtulmayı sağlar, fazla enerjinin yakılmasına yardımcı olur, metabolizmayı hızlandırır kişiyi zinde tutar, hafızayı güçlendirir. Ayrıca yaşlanmanın olumsuz etkilerini geciktirir ve kalp damar hastalıkları gibi stresle ilişkili hastalıkların tedavisinde de en etkili yöntemlerdendir.

Rasûlullah (s.a.s.) bu hayatî konularda da bizlere örnek olmuştur. Allah Rasûlü (s.a.s.), hanımlarıyla şakalaşmış ve koşu yarışı bile yapmıştır. Mesela Ayşe Validemiz'le yarışma-

sında bir keresinde Ayşe Validemiz onu geçmiş, bir süre sonra tekrar yarıştıklarında ise Ayşe Validemiz'in biraz şişmanlaması sebebiyle, Rasûlullah Efendimiz onu geçmiş ve "Eh, bir sen, bir ben" diye lâtife yapmışlardır.

Ayrıca o devirde kadınlar genelde hiçbir sporla ilgilenmezlerdi. Efendimiz'in (s.a.s.) Hz. Ayşe ile müşterek hayatlarında, en az iki defa bizzat koşu şeklinde yarışa tutuştuğu bilinmektedir.

## O (S.A.S.), SEVGİ VE VEFA ÖRNEĞİYDİ



Evlilik fikri; arkadaşlık, duygusallık, romantizm, anne babalık gibi pek çok yönü olan bir müessesedir. Eşler ne kadar çok farklı yönün gereklerini bir arada güzel bir uyum içinde sürdürürlerse, evlik de o kadar mutluluk verici olmaktadır. Eşler birbirini ne kadar iyi anlar, birbirlerine empati gösterebilirlerse evlilik hayatı o kadar güzel bir şekilde devam eder.

Evlilik hayatında yerine getirilmesi gereken kuralların, eşlerin sorumluluklarının birbirlerinin hatırlatmasına gerek kalmadan sorumluluk duygusu ile karşılıklı anlayış rıza ve fedakârlık içinde her iki tarafın gösterdiği hassasiyet ile yerine getirilmesi çok önemlidir. Böylece kişiler, evlilik kurumunun sadece kendi gayretleri ile ayakta kaldığı gibi bir duygu içine kapılmazlar. Kendileri ne kadar gayret ve fedakârlık gösteriyorsa, aynı şekilde eşlerinin de fedakârlık gösterdiğinin bilincindedirler. Bu fedakârlık nicelikten, çok nitelik olarak da görülebilir.

Evlilik hayatının bir döneminde bazı konularda bir eş, diğer eşin hastalık, tahsil, askerlik gibi istisnai durumları sebe-

biyle daha fazla fedakârlık gösterirken diğer eş başka bir dönemde evliliğin yürümesi için daha fazla fedakârlık göstermek durumunda kalabilir. Duygusal yakınlık, bunların problem edilmesini önler. Zira inanan bir kişi, eşi ve çocukları için fedakârlık yaparken, bu görevleri asıl kendi mutluluğu, insanlık ve Allah rızası için yerine getirdiğinin bilincindedir.

Rasûlulah (s.a.s.) ve eşi Hz. Hatice Validemiz sevgi, saygı, fedakârlık ve sorumlulukların karşılıklı rıza ile yerine getirilmesi konusunda hem kendi kızlarına hem de hepimize mü-kemmel bir örnek olmuşlardır.

Hz. Hatice Validemiz İslâm'ın yayılması sırasında, eşine inanma, güvenme ile birlikte maddî manevî her türlü fedakârlık ve destekten kaçınmamış, huzur dolu yuvalarında altı çocuk yetiştirmek gibi zor bir sorumluluğu da birlikte yerine getirmişlerdir. Efendimiz (s.a.s.), çok eşliliğin yaygın olduğu o dönemde, tek eşlilikle eşine sevgi vefa ve bağlılığını gösterirken aile birliğini de sağlamış, aynı zamanda eşinin fedakârlıklarını daima takdir ettiğini, ashâbı arasında dile getirmekten geri durmayarak güzel davranışları, sözle takdir etmenin gereği konusunda da örnek olmuşlardır.

Bedir Savaşı'nda Efendimiz'in (s.a.s.) damadı, yani kızı Hz. Zeynep'in eşi Ebû'l-As da esirler arasında idi. Onun fidye olarak verecek parası yoktu. Ebû'l-As, Mekke'deki eşi Zeynep'e fidye göndermesi için haber yollamış, o da fidye olarak annesi Hz. Hatice tarafından düğün hediyesi olarak kendisine verilen kıymetli gerdanlığı göndermişti. Efendimiz bu gerdanlığı gördüğü zaman yirmi beş senenin anıları gözünde canlanmış, gözleri yaşarmış ve ashâbına bakarak, "Bir annenin hatırasını kızına bırakmak gerekmez mi?" demişti. Hepsi de bunu kabul ettiklerinden, gerdanlık Hz. Zeynep'e iade edilmişti.

Hz. Zeynep'in bu davranışı, aile hayatına önem vermek, inanca saygı göstermek, değişim için zaman tanımak, annesinin hatırası olan gerdanlığı, fidye verecek kadar sevgi ve fedakârlık göstermek konusundaki hassasiyetini ortaya koymaktadır.

Rasûlullah'ın (s.a.s.) gerdanlığı görmesiyle gösterdiği duygusal tepki ise, bu davranışları desteklediğini gösterirken, aynı zamanda yirmi beş sene süren bir yuvadaki duygusal iklimi, zihnimizde canlandırmamıza yardımcı olmaktadır.